

દરદીની માવજત વીશે સુચના.

દરદીની માવજત કરનારની અનેક ફરજો
તથા તે બજાવવા વીશે વીગતે સુચના—
તરેહવાર મંદવાડ તથા અકસમાતો
વખતે તરત લેવા જોઈતા
ઉપાય, ઇત્યાદી વીશે
સમજ.

મું બ ઈ :

મુંબઈ સમાચાર છાપખાનામાં
માણેકજી બરજોરજી મીનાચેડર હોમજનાએ
છાપયું છે.

સને ૧૮૮૭.

આ ચોપડી કાયદા પ્રમાણે રેજીસ્ટર કરાવી છે.

ખો લા સો.

દરદીની માવજત કરવાનું કામ બળવવાને નર-
માસ, સહનશીલતા અને ખીજ ગુણોને લીધે સ્ત્રી
વધારે લાયક હોવાથી, સુધરેલા દેશોની આસપોટલોમાં
અને સાધારણ કુટુંબોમાં પણ, તે કામ સ્ત્રીને સોંપવામાં
આવે છે. દેશી કુટુંબોમાં દરદીની માવજત કરવાનું કામ
ઘણુંકરી પુરૂષે બજાવે છે. પણ એકસરખી રીતે ઘણું-
કરી બ ને માવજતનાં કામથી નાવાકેફ હોય છે. એટલા
માટે, આ પુસ્તક સાધારણ રીતે પુરૂષોને અને ખાસ
કરીને સ્ત્રીઓને ઉપયોગી થઈ પડે એવા હેતુથી રચ્યું
છે. દરદીના ઓરડામાં હવા, રોશની અને ગરમી કેવી
રીતે રાખવી, તેને કેવી રીતે અને કેટલો ખોરાક આપવો,
તેના ઓરડાની સફાઈ કેવી રીતે જાળવવી, તેની સચીતીનું
અવલોકન તબીબની ગેરહાજરીમાં કેમ કરવું, અને
ખાસ દરદોમાં કઈ કઈ ચોક્કસ બાબતો ઉપર માવજત
કરનારે ધ્યાન આપવું જોઈયું, તે વીશે આમાં સાદી
અને વીગતે સુચના કોઠી છે. તે ઉપરાંત દરદોના
જે સાધારણ ઉપાયો માવજત કરનારને પોતાને કરવા પ-
ડે છે, જેવા કે સેક કરવા, પોલતીસ મુકવા, આગળી તથા
મલમપટા કરવા ઇત્યાદી, તે વીશેની સમજ આમાં
આપી છે. આંખ, કાન, તથા નાકમાં જીવંત વગેરે બરાબ

જવાના સાધારણ અકસમાતો, તેમજ જનવરોએ ડંખ મા-
રવા તથા કરડવાના પનાવોમાં કેવા ઉપાયો ઉતાવળે લેવા
જોઈએ, તે વીશે પણ સુચના કીધી છે. કુટુંબોને આ
પુસ્તક વધારે ઊપયોગી થઈ પડે એવા હેતુથી, સુવાવડી
ઓરતનો માવજત કરવા વીશે તેમજ નખળાં બાળકોનો
જતન લેવા વીશે લખાણ અને વીગતવાર વીવેચન કીધું
છે. દુકમાં, આ પુસ્તકનો હેતુ તખીયની ગરજ સાર-
વાનો નથી, પણ તેનાં કામમાં અને એટલી સેહેલાઈ
કરી આપવાનો, દરદીનાં દુખનું ઉતાવળે નીવારણ કર-
વાનો, અને તખીયની મદદ મળી શકે તે આગમજ
કામચલાઉ ઉપાય લેવાને માવજત કરનારીને શક્તી-
વાન કરવાનો છે. ઈંગિલંડની મોટી આસપીટલોમાં દર-
દીની માવજતનો પાકટ અનુભવ મેળવશે હોય એવી
સ્ત્રીઓએ તેમજ બીજાઓએ પ્રગટ કરેલા ઉપાયોને
આધારે આ પુસ્તક રચ્યું છે, અને દરેક કોમના લોકોને
ઊપયોગી થઈ પડે તે માટે, એની રચના અને લખાણ
સેહેલ અને સાદાં શબ્દોમાં છે.



સાં કળી યું.

તનદરૌસતીના સંબંધમાં સાધારણ રીતે દેખાડવામાં	સફે.
આવતી ખેદરકારી	૧
તનદરૌસતીની હાજત એટલે શું?	૩
દરદીનો માવજત કરનાર સ્ત્રીની દરદી તરફની સાધાર- ણ ફરજો	૩
માવજત કરનારી સ્ત્રીની પોતાના તરફની ફરજો.....	૫
દરદીના ઓરડામાં હવાની આવજન રાખવાને લગતી સુચના	૬
હવા શાની બનેલી છે તે વીથે કેટલીક સમજ.....	૬
હવા અસવચ્છ થવાનાં કારણો.....	૭
દરદીના ઓરડાને હવા તેમજ હુંફવાળો કેમ રાખવો.....	૮
દરદીના ઓરડામાં અગનીનો ઉપયોગ.....	૯
ઓરડાનાં વાસણો હવા ખીંચાડવાનું સાધન	૯
રાતના વખતે હવાની આવજનની ગોઠવણ.....	૯
દરદીના ઓરડામાં રૌશનીની આવજનને લગતી કેટલીક સુચના	૧૦
સૂર્યની રૌશનીની ગેરહાજરીનાં ભયંકર પરીણામ	૧૦
શેહેરી તથા ગામડયાં બાળકો વચ્ચે સરખામણી.	૧૧
દરેક ઘરમાં દરદીને લાયકનો ખાસ ઓરડો બનાવવાની જરૂર.....	૧૧
સૂર્યનો પ્રકાશ પવીત્રાઈનું સાધન છે.....	૧૨

દરદીના બીઘાનાની જગો રોશનીના સંબંધમાં	
દેવીરીતે કરવી.....	૧૩
રાતના દરદીના ઓરડામાં ખતી કેમ મુકવી...	૧૩
દરદીના ઓરડામાં ગરમી સરદીનું ઘટતું પ્રમાણ	
રાખવા વીંથે કેટલીક સુચના.....	૧૪
ઓરડાની હવા એકસરખી ગરમીની રાખવાની	
જરૂર	૧૪
હંડી રૂતમાં ગરમી એકસરખી કેમ રાખવી....	૧૫
પારાની શીશીના ઉપયોગ વીંથે સમજ	૧૫
દરદીના ઓરડામાં રાખવા જોઈતા સરસામાન વીંથે	
કેટલીક સુચના	૧૬
દરદીના ઓરડામાં બે બીઘાના રાખવાની સગવડ	૧૬
દરદી માટે સર્વથી બંધાયેલો પલંગ તથા તેનો	
સરસામાન	૧૭
તકીઆ કેમ ગોઠવવા.....	૧૮
દરદીના ઓરડાનો અગત્યનો સરસામાન.....	૧૮
કેવો સામાન દરદીના ઓરડામાં નહીં જોઈયે....	૧૯
દરદીના ઓરડામાં ફુલો રાખવાની સુચના....	૧૯
દરદીને ઓરાક આપવા સંબંધી કેટલીક સુચના....	૧૯
ઓરાક આપવાના જુદા જુદા વખતો.....	૨૦
દરદીને ખાણું આપતાં વાપરવી જોઈતી કુનેહ	
તથા લેવી જોઈતી સંભાળ	૨૦
દરદીના ઓરડામાં સાધારણ સફાઈ રાખવા વીંથે	
કેટલીક સુચના.....	૨૨
દરદીનાં ફુલડપણાનો ખરાબ અસર.....	૨૨
દરદીની સફાઈ કેમ રાખવી.....	૨૩

નહવાડવાની જરૂર ક્યાં તથા રીત	૨૭
દરદીના બાલના સંભાળ	૨૮
દરદીના ઓરડાની સફાઈ કેમ રાખવી	૨૫
ઓરડાની દીવાલોની સંભાળ કેમ લેવી	૨૬
દરદીના ઓરડામાં શાંતી જાળવવા સંબંધી કેટલોક સુચના	૨૭
દરદીની હાજરીમાં “ ગુસગુસ ” વાતો કરવાનું માઠું પરીણામ.	૨૭
બારી તથા બારણાંનાં મીજગરાં વગેરે અવાજ નહી કરે તેની સંભાળ.....	૨૮
ટાહેલાઓર મીઝાને દરદી આગળ બેસવા દેવા થી થતું નુકશાન.....	૨૯
દરદીની મુલાકાત ડાણે લેવી	૩૦
દરદીનાં મનની હાલત સમાધાન રાખવા સંબંધી કેટ- લોક સુચના,.....	૩૧
શરીરે બિપર થતી મનની અસર.....	૩૧
તે કેમ અટકાવવી	૩૧
દરદીના મનને ઘરખટલાની ખટપટથી મોકલું રાખવાની જરૂર	૩૨
દરદીને ગુસે કરવાનાં માઠાં પરીણામ.....	૩૨
માવજત કરનારી સ્ત્રીની કોમળ લાગણીની અસર	૩૩
દરદીની હાલતનું અવલોકન કરવા વીશે કેટલીક સુચના.....	૩૩
માવજત કરનારીની મોટી લાયકાત કઈ	૩૩
શગહગાતથી દરદીની હકીકત કહેવાના ગેર- ક્રાયદા	૩૩

	સફે.
આરાક સંબંધી અવલોકન.....	૩૪
ગિંધ સંબંધી અવલોકન	૩૫
નાડ કેમ તપાસવી તેની સમજણ	૩૫
જીદી જીદી જાતનાં ઠાંસાના દરદોમાં દરદી- નું અવલોકન.....	૩૬
ઝાડા તથા પીસાબ વીણે સુચના.....	૩૭
મંદવાડ વેળા દરદીની સચીતીનું સાધારણ અવલોકન.....	૩૭
અવલોકનની નોંધ કરવા ચોપડી રાખવાની અગત.....	૩૮
ખીમારીમાંથી સાજા થવાના વખતે ધ્યાનમાં રાખવા લાયક કેટલીક સુચના.....	૩૮
માંદગી દુર થયા પછી નખલાઈ દુર કરવાને અતીથે સંભાળ લેવાની અગત.....	૩૯
માંદગી દુર થયા પછી બેસમજ મીત્રોને દરદી- થી દુર રાખવાની જરૂર.....	૩૯
પાછી આવતી તનદરોસતીની મુખ્ય નીચાની.	૪૦
માંદગી દુર થયા પછી માવજત કરનારીની વધતી જતી જોખમદારી.	૪૦
કીયાં દરદોમાં દરદીને ખીંચાનામાં રાખવો....	૪૧
દરદી ઉપર પવનની માઠી અસર નહી થાય તેની સંભાળ.....	૪૧
હવા અને દેખાવના ફેરફારની જરૂર.....	૪૨
દરદીની કઈ કઈ હકીકત તખીયે જાણવી જોઈયે ...	૪૩
માવજત કરનારી તખીયને કેટલી મદદગાર થઈ શકે.....	૪૩

	સફે.
દરદી વીશે તખીયને આપવી જોઈતી ખખરો.	૪૩
દરદીનું ખીછાનું કરવા વીશે.....	૪૫
દરદીનું શરીર સાફ કરવા વીશે.....	૪૭
દરદીને કપડાં બદલાવવા વીશે.....	૪૭
દરદીને ખોરાક આપવા વીશે.....	૪૮
ધા ઉપર મલમપતો કરવા વીશે કેટલીક સુચના.....	૪૯
આગળી જખમપર વળગી ગઈ હોય તો કેમ કાઢાડવી.....	૪૯
લાહી, પડે વગેરે કેમ સાફ કરવાં.....	૪૯
જખમ સાફ કરવાનું હથયાર.....	૪૯
જખમ સાફ કરનારે પોતાને વીશે રાખવી જોઈતી સંભાળ.....	૫૦
જખમ સાફ કરવા માટે જોઈતી ચીજો.....	૫૦
લેપ મારતાં લેવી જોઈતી સંભાળ.....	૫૧
દવા વગેરે આપવા વીશે કેટલીક સુચના.....	૫૧
દવા નેમેલા વખતે અને નેમેલા જથામાં આ- પવાની જરૂર.....	૫૧
ચોકસ દવા માટે અલાહેદાં ગલાસ રાખવાં....	૫૧
પડીકાં કેમ આપવાં	૫૧
ગોળી કેમ ગળાવવી.....	૫૧
દવા જખમદસતીથી આપવી પડે તો શું કરવું.	૫૨
પેટ રસતે ખોરાક આપવા વીશે સુચના.....	૫૩
જળો મુકાવવા વીશે કેટલીક સુચના.....	૫૩
માઠી નસ ઉપર કદી જળો મુકાવવી નહીં....	૫૩
ફરીથી જળો મુકવા માટે કરવા જોઈતો સેક....	૫૩
જળો લાહી નહીં ચુસેતો શું કરવું.....	૫૪

	સફે.
જળો મુક્યા પછી લોહી કેમ બંધ કરવું.....	૫૪
જળો એકવાર મુક્યા પછી તેને ફરીથી ઊપયો- ગમાં કેમ લેવી.....	૫૪
રૂમડી ખેંચવા વીથે કેટલીક સુચના.....	૫૪
રૂમડી ખેંચવાનાં કારણ.....	૫૫
તે માટે જોઈતી ચીજો.....	૫૫
રૂમડી મુકવાની રીત	૫૫
સેક કરવા વીથે કેટલીક સુચના.....	૫૬
સેકનો ઊપયોગ ક્યારે કરવો	૫૬
સેક કરવાની રીત	૫૬
સેકને માટે “સપનજીઓ-પીલાઈન”.....	૫૬
અફીમ તરપેનતીન તથા અસપસના પોસનો સેક	૫૬
બોચ્રાનામાં લાંબો વખત રહેલા દરદીનાં શરીર ઉપર પડતાં ચાંદાં, જખમ, વગેરે.....	૫૭
બીઘ્રાનામાં પડી રહેવાથી પડતા જખમનું કારણ માવજત કરનારીની બેદરકારી	૫૭
જુદી જુદી જાતના એવા જખમો.....	૫૭
તે અટકાવવા માટે સુચના.....	૫૮
ઝાંઝ કરવા માટે વપરાતાં સ્તાંડ અને વાસણ વીથે....	૫૮
નખજા દરદીને તેમની જરૂર.....	૫૮
ફીયાં દરદોમાં દરદીને તેમની અગત સઉથી વધારે છે... ..	૫૮
અકસમાત થતી વેળા ધ્યાનમાં રાખવા જોગ સુચના	૬૦
અકસમાત માટે ઘરમાં રાખવી જોઈતી ચીજો	૬૦
અકસમાત વખતે લેવાના સાધારણ ઉપાય....	૬૦

શરીરનાં જીદાં જીદાં હાડકાં ભાગતી વખતની માવજત	સંકેત ૬૧
હાડકાં ભાગવાની જીદી જીદી રીતો	૬૧
જીદાં જીદાં હાડકાં ભાગતી વખતે લેવી જોઈતી	
સંભાળ.....	૬૨
લચક આવતી વેળા શું કરવું.....	૬૪
શરીરના જીદા જીદા ભાગોમાંથી લોહી જતી વખતની	
માવજત	૬૪
લોહી વેહેતું બંધ પાડવાના ઉપાય.....	૬૪
ઘોરી નસ તથા રગોનું લોહી કેમ પારખવું	૬૫
નાંકમાંથી લોહી નીકળે અથવા નસકોરી કુટે તે વેળા	
શું કરવું	૬૬
શરીરની અંદરથી લોહી નીકળવું.....	૬૬
શરીરના જીદા જીદા ભાગોમાંથી નીકળતું લોહી	
કેમ પારખવું.....	૬૭
બેભાન હાલતના દરદીઓની માવજત વીશે.....	૬૮
તાપનો જીમમાં બકામકારો કરનારા સાથ કેમ વરતવું	૬૮
દરદી બેશુધ થાય ત્યારે શું કરવું.....	૬૯
વાહાડકાપ વેળા માવજત કરનારીએ ધ્યાનમાં રાખવા	
જોગ સુચના.....	૬૯
વાહાડકાપ થતી વેળા માવજત કરનારીની	
ફરજો	૭૦
હાથ અથવા પગ ઉપરની વાહાડકાપમાં માવજત	
કરનારીએ શું કરવું.....	૭૦
જલંદરના રોગમાં થતી વાહાડકાપ માટે જરૂરની	
ચીજો	૭૧
પથરીનાં દરદમાં થતી વાહાડકાપમાં અંને તે	
પછી માવજત કરનારીની ફરજ.....	૭૧

હીસતીરીયા અને ફેફરાંમાં દરદીની માવજત.....	સફે. ૭૨
ફેફરાં અને હીસતીરીયા વચ્ચેનો તફાવત કેમ પારખવો	૭૨
ફેફરાં અને હીસતીરીયાના દરદીને આંકડી થતાં શું કરવું.....	૭૩
હીસતીરીયાના દરદી સાથે કેમ કામ લેવું.....	૭૩
દાઢી જવાના અકસમાતોમાં લેવા જોઈતા ઉપાય....	૭૩
જનવરોએ ચઢેલા મારવા અથવા કરડવાના અકસ- માતમાં શું કરવું.....	૭૪
મધમાખ, ભમરા, તથા મચ્છરનો ચઢેલો	૭૪
ઘેલા કુતરા અથવા સાંપે કરડવાનો અકસમાત	૭૫
નાંક, કાન, આંખ, વગેરેમાં ખાદેરની વસતુ જતાં લેવો જોઈતો ઉપાય.....	૭૬
ગળાંમાં કાંઈ વસતુ ખુંચી ખેસવાનો અકસમાત	૭૬
નાંકમાં કાંઈ વસતુ ભરાઈ જવાનો અકસમાત	૭૭
કાનમાં માખ, મચ્છર વગેરે ભરાવાનો અક- સમાત	૭૭
આંખમાં રેતી, કચરો વગેરે જવાનો અક- સમાત	૭૮
હુ લાગે તયારે માવજત કરનારીએ લેવી જોઈતી સંભાળ	૭૮
ઝેર, ઝેરી દવા વગેરે પીવાના અકસમાત પેળા શું કરવું	૭૯
માધારણ નીયમ.....	૭૯
આસીડનું ઝેર	૮૦
ખારનું ઝેર	૮૦

	સંદ્ધ.
અક્ષીમનું ઝેર.....	૮૦
સોમલ, તાંબુ, વગેરેનું ઝેર.....	૮૦
લકવાના દરદમાં માવજત કરનારીની ફરજ.....	૮૧
જીદી જીદી જાતના તાવને લગતી સમજણ.....	૮૨
તાવનાં નામો.....	૮૨
રોગનો ચેપ ઉડવા અને તાવ નીપજવાની વચ્ચેનો વખત.....	૮૨
અજાઈ અથવા છાગરા પડવાનો દીવસ તથા તેનો રંગ, વગેરે.....	૮૩
જીદા જીદા તાવ ક્યાં સુધી રહે છે.....	૮૩
જીદા જીદા તાવનાં કારણો તથા ચીનહો.....	૮૩
ધા વગેરે ઉપર બાંધવાના પાટા.....	૮૫
પાટા કેમ બનાવવા.....	૮૫
“ટી” નામનો ઉપયોગી પાટો.....	૮૫
લોશન તથા ચોપડવાની દવા.....	૮૬
તે પીવાય નહી તેની લેવી જોઈતી સંભાળ.....	૮૬
સફરા વટિ પચુકડી મારવા મટિની દવા.....	૮૬
કેઈ જાતની દવાઓ કેટલાં વજનમાં શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે.....	૮૭
જીદી જીદી જાતના સેક.....	૮૮
ખસખસના પોસનો સેક.....	૮૮
તરપેનતીનનો સેક.....	૮૮
અક્ષીણનો સેક.....	૮૮
જીદી જીદી જાતની પોલતીસો બનાવવાની રીત.....	૮૮
પાઈની પોલતીસ.....	૮૮
અળસીના આટાની પોલતીસ.....	૮૯

	સંકે.
રાઈની પોલતીસ.....	૮૯
કોયલાની પોલતીસ.....	૮૯
ગાજરની પોલતીસ.....	૯૦
સુવાવડ પેળા માતા અને બચાંની જતન કરવા વીશે	
સુચના	૯૦
સુવાવડીનો ઓરડો	૯૦
સુવાવડીને અગતની ચીજો.....	૯૦
બીછાનું'	૯૧
સુવાવડી માટે કરવી જોઈતી તકવિારી	૯૨
દુપ્પારો	૯૩
દુપ્પારોનો બીજો તપકો	૯૪
બરડામાં થતું દુપ્પ	૯૫
બચાંનો જનમ થતાં લેવી જોઈતી સંભાળ	૯૫
બચાંનો જનમ થયા પછી શું કરવું.....	૯૬
માતાની સંભાળ	૯૬
લોહી પડવાની નીશાનીઓ.....	૯૭
નખજાઈ	૯૮
બચાંને નડવાડવાનું પાણી.....	૯૮
બચાંની સાધારણ સંભાળ	૯૯
મોહોડાંની સંભાળ.....	૧૦૧
આંબની સંભાળ	૧૦૧
હોજરીની હાલત.....	૧૦૨
નખજાં બચાંની સંભાળ	૧૦૨
માતાને આપવો જોઈતો ઓરાક	૧૦૩
પીસાળની સળીનો ઉપયોગ.....	૧૦૫
ઝડો	૧૦૫

થાનની સંભાળ.....	૧૦૫
મુવાવડીને નહવાડતી વેળા રાખવી જોઈતી	
સંભાળ.....	૧૦૭
સ્વચ્છ હવાની આવજનની અગત.....	૧૦૮
માતાને દુધ નહીં આવે તો બચ્ચાંને આપવાનો	
ખોરાક	૧૦૯
બચ્ચાંને થતો પેટમાં દુખારો.....	૧૦૯
બચ્ચાંની ઊંઘ	૧૧૦
નખળાં બાળકોની માવજત વીશે કેટલીક સુચના....	૧૧૦
નખળાં બચ્ચાંની ખીમારી આગમજનની નીશા-	
નીચો	૧૧૧
બચ્ચાંના રડવાના જુદા જુદા સાર.....	૧૧૧
બચ્ચાંની ખીમારી વેળાનો નીશાનીચો	૧૧૨
મોહિડાંના દેખાવમાં થતા ફેરફાર.....	૧૧૩
બચ્ચાંની સુવાની ઠબ તથા શરીરની ખીજ	
હીલચાલ	૧૧૩
ચામડીના ફેરફારો	૧૧૪
બચ્ચાંને ગરમ પાણીથી નહવાડવાડના ફાયદા	૧૧૪
બચ્ચાંને નહવાડવા વીશે સુચના	૧૧૪
તાવને લગતી કેટલીક સુચના.....	૧૧૬
બચ્ચાંને થતાં ચામડીનાં દરદો	૧૧૭
ગોવરૂં	૧૧૮
સકારલેટ નામનો ઝેરી તાવ	૧૧૯
ગોવરૂં અને સકારલેટ તાવ ઉડતા રોગો છે....	૧૨૦
ગળસુણું નામનું ગળાંમાં થતું દરદ.....	૧૨૦
ફેફસાં અને હવાના મારગોને લગતાં દરદો વીશે	
કેટલીક સુચના.....	૧૨૧

	સંકે.
ઠંડીથી નીપજતાં ગળાંને લગતાં ખીજાં દરદો	૧૨૨
બચાંને થતાં હોજરી અંને પેટને લગતાં દરદો	૧૨૪
કબજાઆત	૧૨૭
જાનતાંતુઓને લગતાં દરદો.....	૧૨૮
બચાંને આંકડી આવવાનું દરદ.....	૧૨૮
બચાંઓને થતું લકવાનું દરદ.....	૧૩૦
અપુરણુ ખોરાકથી નીપજતાં દરદો.....	૧૩૦
બચાંમાં થતું ખાડીનું દરદ.....	૧૩૨
બચાંની તનદરૈસતી જળવવાને લગતી કેટલીક સાધા-	
રણુ સુચના	૧૩૨
ખોરાક	૧૩૨
હવા	૧૩૪
દ્રસરત	૧૩૫
કપડાં	૧૩૫
અધોજી.....	૧૩૫
ઔધ.....	૧૩૫



તનદરોસતીના સંબંધમાં સાધારણ રીતે દેખાડવામાં આવતી ખેદરકારી.

સર્વ કોઈ કહેશે કે માણસનાં સુખનું સર્વથી અગતનું સાધન તંદરોસતી છે, અને તેની છંદગીનો સંબંધી મોટો આશીરવાદ પણ તેજ છે. તોપણ આ કાનુન કેવો રીતે અમલમાં મુકાય છે અને તનદરોસતી સાચવવાને માટે માણસો શું ઊપાયો લે છે, તે આપણે તપાસવે છીએ, ત્યારે આપણને અજ્ઞયપ્પો લાગ્યા વીના રહેતી નથી. તનદરોસતી જાળવવા અથવા તે નહીં હોય તો મેળવવા માટે, જે નીચમો સાધારણ રીતે જાણીતા છે, તે પ્રમાણે ચાલવામાં લોકો જેટલી ખેદરકારી કરે છે, તેટલી પીળાં કોઈ પણ સંસારી કામકાજમાં તેઓ કરતાં નહીં હશે. પણ તેના કારણો છે. તનદરોસતી એક એવી વ્યવસ્થા છે, કે જે ખોયા વગર આપણે તેની કીમત યુજતા નથી. જ્યાંસુધી એક માણસ તનદરોસત હોય છે, ત્યાંસુધી તે પોતાના કીમતી આશીરવાદથી બેખબરો રહે છે, અને ખેદરકારી અથવા મુરખાઈથી તે ગુમાવ્યા પછીજ તેની કીમત તેને લાગવા માંડે છે. વળી ઘણાકો ખોજી જાતની બેહુંદી ગફલતમાં પડીને પોતાની તનદરોસતીનો હાથે કરીને ભોગ આપે છે. તેઓ એવું માનતા જણાય છે કે, કુદરતના નીચમો તોડવાનાં

પરીણામો જે તુરતાતુરત નહી જણાય, તો તે બુલોથી કોઈ પણ જાતની ઇજ્જત યા નુકશાની પાછળથી પણ નીપજશે નહીં.

આ જાતની મુરખાઈ ભરેલી પણ સાધારણ ગઈ-લતથી જે આપણે દુર રહીએ, તો હજારો દુખ અને દરદોથી માણસ જાતનો છુટકારો થાય. કુદરતનો એકજ નીયમ તોડવાથી કોઈપણ માઠી અસર કદાચ નહીં થઈ, અથવા થઈ હોય તેથી આપણે અંજાણા રહ્યા, તો પણ જ્યારે તેજ અસરને આપણે વારંવાર કારણ આપતા જઈએ, તો દુખનો સરવાળો ઘણો મોટો થઈ પડે છે. તનદરોસતી કાંઈ એવો અખુત ખજાનો નથી, કે જેમાંથી કી-મતી ગણવેશે વખતે વખત લુટાયા છતાં તે સંપૂર્ણ અને સચવાયેલો રહે. આપણી બુલચુકોનાં જે પરીણામો આપણે ખમયાં હોય, અને આપણી આસપાસ આપણાં સગાં અથવા મીત્રોની હાલતથી જે ઘણા આપણને મળ્યા હોય, તે સઘળાંની શાહાદતો એક કોરે મુકીને એમ ન વોચારવું કે, સાધારણ કાયદા અને નીયમોના પરીણામોથી પરમેશ્વરે ફક્ત આપણનેજ મુક્ત રાખ્યા છે. તનદરોસતી સરખો મોટો આશીરવાદ, જેના વગર નામ, દરજ્જો અને મોટાઈ લુખાં અને નીરજીવ લાગે છે અને દોલત અને આખરૂં નાચીજ થઈ પડે છે, તેને જાળવી રાખવાને આપણે જેટલી કાલજી રાખ્યે તેટલી ખચીત જ થોડી છે.

તનદરોસતીની હાલત એટલે શું ?

જ્યારે આપણે સંપુરણ તનદરોસતીની હાલતમાં હોઠપેછીયે, ત્યારે શરીરના સઘળા અવયવો વગર અચક્રવે વગર મુશકેલીએ, સેહેલાઈથી અને આપણને જણાયા વીના, પોતાનું કામ કર્યા જાય છે. આપણે ખોરાક લઈએ છીએ, અને તે પાચન થવાનું કામ આપણું જરાપણ ધ્યાન ખેંચ્યા વગર સફાઈથી ચાલ્યું જાય છે. જ્યારે પણ આવી સંપુરણ હાલતથી દુર જવાયું હોય અને શરીરનાં કામમાં સેજ પણ જતનો ધસારો જણાય, ત્યારે દરદ નજદીક આવવાની તૈયારી સમજવી, અને જ્યાં સુધી ખેંચેની દુર થાય નહીં અને શરીરનો દરેક અવયવ પોતાનું કામ આગળની માફક સડસડાત અને વગર જણાવે પ્ખવયો જાય નહીં, ત્યાંસુધી દરદનું કારણ દુર થયું નથી એમ માનવું.

દરદીની માવજત કરનાર સ્ત્રીની દરદી તરફની સાંધારણ દ્રષ્ટિ.

દરદીઓની માવજત કરનારી સ્ત્રીઓનું કામ શું છે, તે વીરો આજ સુધી ગોડાઓએજ વીચાર કરવાની તસદી લીધી હશે. દરદીની માવજતને લગતા મુળ નીયમો પણ હજી સુધી સારી રીતે સમજવામાં આવતા નથી.

દરદીઓ આગળ કેવી સ્ત્રીઓએ હાજરી આપવી ન્નેધયે, અને તેઓનું કામ શું હોવું ન્નેધયે, તે વીશે આપણે પળવાર વીચાર કરશું તો માલમ પડશે કે, માવજતની ફરજને કોઈ પણ સ્ત્રીઓ માથે લેવાને લાયક છે એવો વીચાર ભુલ ભરેલો છે. માવજતનું કામ સંપૂર્ણ રીતે ખજતવા માટે સ્ત્રી જતીના સઘળા ઉતમ ગુણો અને તેની સઘળી કોમળ લાગણીઓનું જ્નેર ઊપયોગમાં આવવું ન્નેધયે, અને જ્યાં તેવી ખુબીઓની ગેરહાજરી હોય છે, ત્યાંથી દરદી તરફની સઘળી ફરજને અદા થાય એવી આશા રાખવી ફ્રેકટ છે. સહનશકતી ઉપર ગમે એવું દબાણ થાય અને સવભાવ ખોવાનાં ગમે એટલાં કારણો મળે, તો પણ જે સ્ત્રી અધીરાઈ અથવા ગુસાને સમાવી શકતી નથી, તેણી દરદીનાં કામને માટે લાયક નથી. દરદીઓ વારંવાર એકલપેટા, ચીરડાઉ અને ફાંટા ભરેલા હોય છે, તો પણ તેમની માવજત કરનારીઓએ હંમેશા વીચારવંત અને ધીરી થવું ન્નેધયે છે. તેમ જ્ને હંમેશાં ખનતું હોય, તો દરદીને પોતાનું દુખ ખમવાનું ઘણું સેહેલ લાગે, તેનાં દરદને જલદી નીવેડો આવે, અને તખીખને તેનાં કામમાં સેહેલાઈથવા સાથે, પોતાની ગેરહાજરીમાં માવજત કરનારી ઉપર તેને પુરતો વીશવાસ રહેવાથી, તેને ફીકર અથવા ચીંતા કરવાનું કાંઈ કારણ રહે નહીં.



માવજત કરનારી સ્ત્રીની પોતાના તરફની ફરજો.

દરદીની માવજત કરનારી સ્ત્રીએ પોતાનાં શરીર તથા કપડાંની સફાઈ ઉપર ઘણું ધ્યાન આપવું. હાથો હંમેશાં સાફ રાખવા, અને દરદીના ધા વોગેરે સાફ કરવા પછી, અને તેવું જ પીન્નું કામ જેમાં હાથો ખરડાય તે થયા પછી, તેમને તદ્દન સાફ કરવાની હંમેશા સંભાળ રાખવો. પણ સફાઈ અને ગફલતીના આ નીચમો પ્રમાણે ચાલતાં, વખતે વખત પોષાક સરખો કરવામાં, અને સણગાર સજવામાં અમસથો વખત ખોવો નહીં. માવજત કરનારી તરફથી સફાઈ અને સુઘડાઈ જળવાવાની એક અગતની મતલબ એ છે કે, દરદી તેણીના દાખલાથી પોતે સુઘડ રહેવાની કોશિશ કરે છે. માવજત કરનારી સ્ત્રીએ પ્વનતાં સુધી સકારે ઉઠવું, અને દરદી તરફની ફરજો શરૂ થાય તેની આગમજ થોડોક નાસતો લેવો. ખાણું લેવામાં ઢીલ કરવાથી આખો દીવસ માથું દુખવાનો તથા કામમાં કંટાળો લાગવાનો સંભવ રહે છે. માવજત કરનારી સ્ત્રી વારંવારે માથું દુખવાની ફરિયાદ કરે છે, પણ તેનું કારણ પોતાનાં ખોરાકમાં ઢીલ અથવા વાણ કરવાનું હોય છે, તે તેણી સમજતી નથી.

દરદીના ઓરડામાં હવાની આવજા રાખવાને લગતી સુચના.

હવાના આવજાની ગોઠવણ રાખવી, એ દરદીના ઓરડામાં પેટેલી અગતનું કામ છે. આપણા દમમાંથી પાહુર નીકળતી અસવચ્છ અને ઝેરી હવાને જો દરદીવાળા ઓરડામાં એકઠી થવા દઈએ, અને તે દુર કરીને તાજી હવાના જથ્થાને તેની જગા લેવા ન દઈએ, તો દરદીને ઈન્ન થાય એ દેખીતું છે.

આપણી હવા મુખ્ય કરીને બે તત્ત્વો, આકસીજન અને નાઇટ્રોજનની બનેલી છે. જ્યારે જ્યારે આપણે હવા દમમાં લઈએ છીએ, ત્યારે આ બંને તત્ત્વો આપણા ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે. પણ જે હવા આપણે દર પળે દમ વાટે પાહુર કાઢાડયે છીએ, તે સાથે ઉપલાં જ તત્ત્વો ફક્ત પાછાં પાહુર પડેછે, એમ અજ્ઞાનપણાથી માનવામાં આવે, પણ તેમ ખરેખર નથી. દમમાંથી પાહુર નીકળતી હવા સાથે ત્રણ જાતની ચીજો પાહુર નીકળે છે. ૧લી, પાણીનો અણુદીઠ પાક; ૨જી, કાર્બોનીક આસીડ ગાસ નામની ઝેરી હવા; અને ૩જી, આપણાં શરીરનો ખરી ગયેલો, નોરૂપયોગી તથા કોહોવા માંડતો પદારથ. પાણી આપણા દમમાંથી નીકળતું વારંવાર, અને મુખ્ય કરીને ઠંડીના દીવસો ઉપર સહવારે, પાકના આકારમાં આપણે જોઈએ છીએ. ગરમ રૂતુમાં પણ જો આપણા મોઢો આગળ આરસી ધરી હોય, તો તેની સપાટી

ઝાંખ ભારતી જણાશે, જે આપણા દમ વાટે નીકળતાં પાણીના અણુદોઠ પાકી થાય છે. કારખોનીક આસીડ હવા આપણા દમમાં હાજર છે કે નહીં તે વીશે પણ સેહેલથી આપણે જાણી શકશું. થોડાંક નીતરાં ચુનાનાં પાણીમાં મોઢો રાખી તેમાં આપણે દમ બાહર કાઢાડીને બાતલો હીલવશું, તો તે પાણી સફેદ દુધનો રંગ પકડશે. કારખોનીક આસીડ હવાના ચોક્કસ ગુણધર્મો એ પ્રમાણે થાય છે. આપણા દમ સાથે નીકળતો ત્રીજો ઊપર જણાવેલો પદારથ આપણા શરીરની પોતાની ખરી જતી તથા કોહવા માડતો પારીક રજકનો છે. આ રજકનો અલબ્ધતાં આપણે જાણતા નથી, તોપણ તેની હાજરી સેહેલથી પરખાઈ શકાય છે. એક બાંધ્યાર ઝોરડામાં જ્યારે ઘણાં માણસો સાથે હોય છે, ત્યારે માહેલો હવા થોડા વખતમાં ચોક્કસ ઘેરાયલા નાપસંદ વાસથી ભરાઈ જતો જણાય છે. આ વાસ આપણા શરીરના દર પળે બાહર નીકળતા ખરતા તથા કોહવા માડતા પદારથનો છે.

આ ઊપરથી માલમ પડશે કે, દરદીના ઝોરડાની હવા વગર ફેરફારે, એકની એકજ રહે, તો કારખોનીક આસીડ હવા અને શરીરની ખરતો રજકનોનો જથ્થો તેમાં વધારે અને વધારે ભરાતો જાય, અને તેથી કરીને બોમાર માણસ, એક તો દરદથી દુરબળ થયેલો, તેમાં અસવચ્છ હવાની ઝેરો અસર વધવાથી, ખેચેન અને સુસત થઈ જાય છે.

દરદીના ઓરડા માહેલી હવા અસવચ્છ થવાનાં ઉપલાં સીવાય બીજાં પાહેરનાં કારણો છે. ૧ હું, ઓરડામાં રાતને વખતે પતી બળવાથી નોપજતી અસરો; ૨ જી, ઓરડાનું અથવા તેમાં ફરતાં માણસોનું કુવડપણું; અને ૩ જી, દરદીનાં શરીરમાંથી હાજત વખતે જતા પદારથોની ઓરડામાં રહેતી અસરો.

દરદીવાળા ઓરડામાં હવાની આવજનને માટે ફક્ત એક સારી જગાએ આવેલી પારીની અગત છે. એ પારીના સંબંધમાં ઘણી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈ છે. તેમાંથી દાખલ થતી હવા ખરેખર સવચ્છ જ છે અને કોઈ બીજા બંધાર ઓરડાઓ અથવા જગાઓમાંથી નથી આવતી, એ વીરો ઘણી સાવચેતી રાખવી. વળી પારી એવી જગાએ આવેલી ન જોઈએ, કે જેથી પવનનો અપાટો પાધરો દરદીનાં શરીર ઉપર ધસ્યો જાય. કદીપી દરદીનાં શરીરને ઠંડી હવાની અસર થવા દેવી નહી. અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ ઓરડામાં તાજી હવા દાખલ કરતાં દરદીને ઠંડીથી ચરચરવા દેવામાં કાંઈ હરકત સમજતી નથી, પણ તે એક ભુલ છે. દરદીના બીછાનાને સારાં હુંફવાળાં ખુણામાંજ રાખવું જોઈએ, અને તેનાં પોતાનાં શરીરની ગરમીનું પ્રમાણ હંમેશા એકજ સરખું રહેવા દેવું, અને તેમ રાખવાને માટે, અગત પડતા તેના પગો ઉપર વધારે ધાખલીઓ અથવા ગરમ પાટલીઓ મુકવી. વળી સંભાળ રાખવી કે, જો દરદીના ઓરડાનું પારણું ઉંઘાડું હોય, તો પારી બંધ કરવાનો જરૂર વીચારવી, કારણ કે નહીં તો તેનાં શરીર ઉપર પવનનો અપાટો લાગવાનો સંભવ રહે છે.

ઈગલંડ જેવા ઠંડા મુલકોમાં અને આપણા દેશ-
માં પણ સરદીવાળી રૂતુમાં અગત પડતાં, ઓરડામાં
અગતો રાખવો ઉપયોગી માલમ પડે છે. આ અગતી
જેમ તદ્દન ઝુરતો રાખવો નહીં, તેમ તેમાં એકાએક કો-
લસા સીંચીને ઓરડાને ધુમાડાથી ભરી નાખવો નહીં.

દરદીને ઉપયોગનાં ખોરાક વીગેરેના વાસણો, તેમ-
નો ખપ થયા પછી, કદીપી ઓરડામાં રાખવાં નહીં. કેટ-
લીક સ્ત્રીઓ તેમને કુરસદે બાહાર લઈ જવાની ધારણાથી
દરદીના પીછાના તળે ધકેલી મુકે છે. આ રૂઝત આળ-
સાઈને ઉતેજન આપનારું નહીં, પણ દરદીના ઓરડા-
ની હવાને ખરાબ કરવાનું ઘણું મોટું સાધન થઈ પડે છે.

દરદીનો ખોરાક કદી તેના ઓરડામાં બેઠા બેઠાજ
પકાવવો નહીં. તેથી પણ હવા અવસચ્છ થવાનો સંભવ
રહે છે, અને વળી દરદીને તે ખોરાક લેવાનું મન થતું
નથી. બાહારો બાહારથીજ રાંધીને ખોરાક ઓરડામાં
આણવાથી, તેને લગતી તદ્દયારી અને ધાંધલ દરદીને તે
લેવાને વધારે લલચાવી શકે છે.

હવાની આવજનને લગતી ઊપલી સુચના જેમ
દીવસને માટે તેમજ રાતના વખતને માટે પણ
અગતની છે. ઘણા લોકો રાતની હવાને ધાસતી બરેલી
ગણોને પોતાના ઓરડાની ખારી ખારણાં બંધ કરીને
સુવામાં ડાહપણ સમજે છે. આથી કરીને સહવારના તેઓ
ઊંઘથી ઠંડક અથવા આરામ પામેલા કદી દેખાતાં નથી.
દેખઈતું છે કે, તેવી જાતની બંધબાર હાલતની ઊંઘે દર-

દીઓને ઘણો ગેરફાયદો થવો જોઈએ. રાતની વેળાએ રાતની હવા નહીં તો પીછું કેઈ હવા દમમાં લેવી જોઈએ ? કેટલીક જગાઓમાં અલપ્તતાં રાતની વેળાએ હવા સારી રહેતી નથી, તોપણ તે કાંઈ રાતની સઘળી હવાજ દમમાં લેવા સામે કારણ નથી. જોવાનું માત્ર એટલુંજ છે કે, હવા સવચ્છ છે કે નહીં; અને સવચ્છ હવા જેમ દીવસે તેમજ રાતના પણ અગતની છે. સુવાના ઓરડાનાં મથાળાંથી થોડાંક ઈંચ નીચે આવેલી એક પાશે રાતને સમયે હવાની આવજનવને માટે ઘણી સલામતી બરેલી છે.

દરદીના ઓરડામાં રોશનીની આવજનને લગતી કેટલીક સુચના.

દરદીના ઓરડામાં ઓખી હવાનો સારો જથ્થો આવજન થવા દેવાની પેહેલી અગત ઉપર ધ્યાન આપવા પછી, તેમાં રોશની અથવા ઉજસની ગોઠવણ કરવાની જરૂર તેટલીજ અગતની સમજવી. ઇટલીના લોકોમાં એક કહેવત છે કે, “જ્યાં સુરજનો પ્રકાશ દાખલ થતો નથી, ત્યાં તખીય સેહેલથી દાખલ થાય છે.” આ કેહવતમાં કાંઈપણ ખોટું અથવા શરાહગાત બરેલું નથી. મોટાં રોહરોના અંધારા ભાગોમાં રહેનારાં લોકો, જોઈએ આકાશનાં અજવાળાંની આરોગ્ય અસરથી વરશેા સુધી એતસીય રહે છે, તેઓ હંમેશા પદી અને પાપોમાં ફ-

સેલાં હોય છે, કુવડપણું અને નજીસાત તેઓના હંમેશના સાથી હોય છે, અને દરદો તથા મુખ્ય કરીને ઊડતા રોગો તેઓમાં બ્યાનક ઝડપથી પંથરાય છે, અને તેઓમાંથી હજારો ભોગો મોતને આધીન થતા જાય છે. વળી અંધારો જગાઓમાં રહેનારાઓ શરીરે દુરબળ રહે છે, અને અજવાળાની ગેરહાજરીની અસરથી તેમનાં પચાઓ કંઠમાળાનાં તથા તેવાંજ બીજાં કંઠોનાં દરદોને આધીન હોય છે. એવી જગાઓ મનશકતીને પણ નબળી કરી નાખે છે.

આ સઘળાં માઠાં પરીણામોની ખાતરી કરવી હોય, તો આપણાં શહેરોના ગીચ અને અંધારા ભાગોની મુલાકાત લેવી પુરતી થશે. ત્યાંના કંગાલ અને કુવડ દેખાવતાં પચાઓની હાલત સાથે ગામડાંઓના મજબુત અને સુખ્યારાં બાળકોની હાલત સરખાવશો, તો તમને કેટલો મોટો તફાવત જણાશે ? ગામડાંઓમાં સુરજના પ્રકાશ અને નીરમલ હવાની અસરથી રહેવાસીઓ શરીરની સુખાકારી જળવી શકે છે એટલુંજ નહીં, પણ તેમની નીતી ઉપર પણ તેથી ઘણી ફાયદાકારક અસર નીપજે છે. જે પ્રમાણે રોપાઓ અને કુલો હંમેશા સુરચના પ્રકાશ તરફ જાય છે અને તે તરફજ લંબાવાની કોશિશ કરે છે, તેજ પ્રમાણે માણસજાતનાં કુલ (બાળકો) રોશની તરફ કુદરતી રીતે ખેંચાય છે, બલકે માણસ જાતનાં કુલોને તેની જરૂર સહી વધારે છે.

તવાં ઘરો પધાવનારાઓએ, ખીજ સઘળી ગોઠવણી કરવા સાથે, ઓછામાં ઓછો એક દરદોને લાયક

નો ઝોરડો રખાવવાનો ઘણો જરૂર છે. ઘરનો કોઈ પણ ઝોરડો દરદીને માટે ચાલી શકશે, એમ ધારવું ઘણું ભુલ ભરેલું છે. દરેક કુટુંબમાં ખોમારી એક અથવા બીજા આકારમાં દેખાવ દેવા વીના રહેતી નથી, તેટલા માટે ગાહપણની રાહ દરેક ધરધણીએ તેવા પ્રસંગે ઉપચારી થવાને માટે એક ખાસ ઝોરડો પનાવવો જોઈએ. એવા ઝોરડામાં દીવસના સઘળા કલાકે સુધી પુરતો પ્રકાશ દાખલ થાય, એવી જગાએ તે આવેલો હોવો જોઈએ.

કેટલાંક ખાસ દરદો એવાં હોય છે, જેવાં કે આખનાં દરદો, જેમા રોશની અલપતાં ગેરફાયદોજ નીપજવો શકે, પણ તેવાં દરદો વીરો હાલ આપણે ખોલતા નથી.

જો ઝોરડાનું અજવાળું દરદીથી જોઈ શકાતું ના હોય, તો તેનો અસર નરમ કરવા માટે પાંચીએ લીસો પરદો જડવો જરૂરનો છે. અજવાળું જ્યારે હદ ઉપરાંત હોય છે, ત્યારે દરદીનાં ભેંજ અને તાંતુ માળા ઉપર નાપસંદ અસર થઈ દરદી ખેંચેન થઈ જાય છે. એવી વેળાએ ઝોરડાને ઘટતી રીતે અંધારો કરવો, અને અજવાળું સમુજાનું પાતલ કર્યા વગર તેની તીક્ષણ અસર નરમ કરી નાખવી. તોપણ નપ્પળાઈનાં ચાલુ દરદોમાં અને ખોમારીથી સાજાં થતી વખતે સુરચના કીરણો હંમેશાં ખુશકારક લાગે છે, અને શરીર અને મન ઉપર તેની અસર ઘણી ફાયદા ભરેલી થાય છે.

સુરચના પ્રકાશના ઉપર જણાવેલા મોટા ફાયદાઓ જાણીતા છે. શરીરમાંથી જતી સઘળી જાતની વસ-

તુઓ, જે આગળ જણાવયા પ્રમાણે દરદીના ઓરડામાં એકઠો થયાથી હવાને પગાડે છે, તેમની સાથે મળી જઈને રોશનીનાં કીરણો પોતાની આકસીજન હવા તેમનામાં દાખલ કરે છે, અને તેમની ઝેરી અસરને તોડી નાખે છે. એવી રીતે સુરજ પવીત્રાઈનું એક મોઢું સાધન છે, અને તેનું કામ જ્યારે દરદીના અથવા પંધ્યાર ઓરડાઓમાં નથી થતું, ત્યારે તેઓમાં કુગ અને નાપ-સંદ વાસ દાખલ થવાને કારણ મળે છે.

યાદ રાખવું કે, અગનીની અસર સુરજ પ્રકાશની ગરજ સારવાને પુરતી નથી. જો કે એ પાંતે શક્તીઓ દરદીના ઓરડામાં પોતપોતાનું ચોક્કસ કામ કરવાને જરૂરની છે, તોપણ પાંતેનું કામ ફક્ત એકજ પરાપર રીતે કરી શકતો નથી.

દરદીનાં પીછાનાની જગો રોશનીના સંપંધમાં સંભાળીને કરવી જોઈએ. તે એવી રીતે મેલાવું જોઈએ કે, દરદીને જ્યારે પણ પ્યારીની પાહાર જોવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે તેને આંખ ખેંચવી નહીં પડે, પણ ઘણી સવલતાથી તેમ તે કરી શકે. વળી પ્યારીનો દેખાવ જેમ રળી-આમણો હોય, તેમ ખેહતર. ઝાડપાનો અથવા લીલોતરીનો દેખાવ તેનું ધ્યાન સારો રીતે રોકેરો, અને તેની ઉપર ઘણી લાભકારક અસર ઊપજવશે.

રાતના પતોનું અજવાળું કરતી વેળાએ પણ કેટલીક સંભાળ રાખવી જોઈએ છે. દરદીની આંખ સામે ઉજસ નહીં આવે એવી રીતે પતો ગોઠવવી. કોઈ વેળા

પતી ધવાન વગર મેલયાથી ઓરડાની દેવાલો ઉપર ઓળો પડે છે જેથી બચું બીહીને તેનો ઉપર ઘણી માઠી અસર થાય છે. વળી પતીનું તેલ સવચ્છ અને સારો જાતનું રાખવું, અને તેમાંથી ધુમાડો નીકળતો રહેવા દેવો નહીં. પતીને ફડફડતી હાલતમાં રાખવી નહીં, કારણ કે તેથી દરદીને ઊંઘ આવતો નથી.

દરદીના ઓરડામાં ગરમી સરદીનું ઘટનું પ્રમાણ રાખવા વીગે કેટલીક સુચના.

દરદીના ઓરડામાં હવા હંમેશાં એકજ સરખી ગરમીવાળી રાખવી. દહાડાના ઓવીસે કલાક ઓરડાની હવા જોમ ઘટતાં પ્રમાણથી વધુ તેમજ ઓછી ગરમ રાખવી નહીં. સરદ હવાનો અસરથી દરદીને સલખમ થવાનો તથા માથું દુખવાનો સંભવ રહે છે. મુખ્ય કરીને તાવ અને છાતીનાં દરદીથી હેરાન થતાં માણસો ઉપર ઠંડીની અસર ઘણી માઠી થાય છે, અને તેમના સંબંધમાં તેટલામાટે, ઓરડાની હવા એકસરખી ગરમ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ઓરડાને વ્યવસ્થિત કરીને માટેલી હવા ઘણીજ ગરમ થવા દીધા પછી એકાએક પારો ઊંઘાડીને પવનનો ઝપાટો દાખલ કરવાથી, દરદીને થાંયર ચહુડવા વીના કદી રહે નહીં. આ જોકે તદ્દન ખુલું અને દેખીતું છે, તો પણ એ પ્રકારની ભુલ ઘણી સાધારણ રીતે કરવામાં આવે છે. તેજ પ્રમાણે, જ્યારે દરદીના ઓરડામાં અજ-

ની રાખણે હોય, અને તેને છેક ધોમો વળવા દઈને પછી એકાએક કોલસા સીંચીને ભડકું કરી દીધું હોય, તો તેથી પણ ઠંડી હવા ઝોરડામાં દાખલ થવાનો ભય રહે છે.

ઠંડી રૂતુમાં ઝોરડાની ગરમી એકસરખી રાખવા માટે બરાબર રીતે વળતો અગની ઘણો ઉપયોગી થઈ પડે છે. તોપણ તેની સાથે સારી જાતનું ધુમાડયું નથી હોતું, ત્યારે ધુમાડો ઝોરડામાં ફેલાવાનો ધાસતો રહે છે.

ઝોરડાની ગરમી એકજ સરખી છે કે નહીં તે જાણવાને માટે એક “થર્મોમીટર” એટલે ગરમીમાપક યંત્ર (પારાની શીશી) માવજત કરનારીએ આગળી રાખવું. દરદાં જે ઊંચાઈએ સુતો હોય તેટલોજ ઊંચાઈએ આ યંત્ર ટાંગવું, કે જેથી કરીને હવાનું જે પડ અથવા ભાગ દરદી દમમાં લેતો હોય તેની ગરમી માલમ પડી આવે. વળી આ યંત્ર ખરેખરી ગરમી દેખાડે છે કે નહીં તે વીશે ચોક્કસાઈ રાખવી; જે તેને એ પારણાએ વચ્ચે ટાંગવું હોય છે તો તેની ઉપર ઠંડી હવા કુકવાથી તે ઝોરડાની ખરેખરી ગરમીનું માપ આપી શકે નહીં. તેજ પ્રમાણે તેને પતીની અથવા બીજી કોઈ ગરમી આગળ રાખવાથી ઝોરડાની ગરમી વીશે આપણને ખરેખર ખ્યાલ આવે નહીં.

દરદીના ઝોરડાની ગરમી ફારેનાઈટ (Fahrenheit) “થર્મોમીટર” પ્રમાણે માપતાં ૫૭ અને ૭૦ ડીગ્રીની વચ્ચે સાધારણ રીતે રાખવી. આ પ્રમાણે જે વધારવું હોય, તો ઝોરડામાં ઊકળતાં પાણીની કીટલીમાંથી ખાંડ દાખલ

કરવાથી, સેહુલથી ગરમી વધી શકશે; અથવા પીગ્ન હાથ ઉપર ને ગરમી ઓછી કરવાની જરૂર પડે, તો એ-છાલકો રકાબીમાં પચરફના કડકા મુકી તે ઓરડામાં રાખવાથી, અથવા ભીની ચાદર ઓરડામાં ટાંગવાથી તેમ સેહુ-લાઈથી થઈ શકશે.

દરદીના ઓરડામાં રાખવા બેઘંતા સરસામાન વીશે કેટલીક સુચના.

જે સામાન દરદીને પોતાને બેઘંતા નહી હોય અથવા જેનું તેની માવજત કરનારીને કાંઈ કામ નહી હોય, તે કદી ઓરડામાં રાખવો નહી. બે ઓરડામાં બે પીછાનાં માટે પુરતી જગા હોય, તો તે બંને રાખી તે ઉપર દરદીએ વારા ફરતી રાત અને દીવસનો વખત કાઢાડવો. આવી ગોઠવણનો ફાયદો એ છે કે, બંને પીછાનાંઓ અકેક પછી ખુલી હવાની અસરથી તાજાં થઈ તેઓમાંથી સરવે પ્રકારનો વાસ દુર થાય છે, અને દરદીને ઊંઘની ખરેખરી આરોગ્ય અસર થાય છે બે ઓરડામાં એવી રીતે બે પીછાના માટે સગવડ નહી થઈ શકે, તોપણ એક પીછાના ઉપસંત એક નાનો સરખો કોચ પણ રાખવો. એથી કરીને દરદીને બેઘંત તયારે કોચ ઉપર સુવાડીને તેનાં પીછાનાની હવા ફેરફાર કરી તે પાછું સુવાલાયક કરી શકાય.

દરદીના ઝોરડાને માટે સર્વથી ઉપયોગી અને પાં-
 ધ્યેસતો પલંગ લોખંડનો છે. તે જમોનથી ઘણો ઊંચો
 રહેવો નહીં જોઈએ, અને તેને ફરતા પરદાઓ અથવા કર-
 ટનો કદી રાખવી નહીં. ઉડતા રોગોથી પીડાતા દરદીઓનાં
 શરીરનું ઝેર આ કર્ટનોમાં વારેઘડીએ ભરાઈ રહે છે,
 અને તેની માઠી અસર ઘણી વધી જઈ દુખ લાંબાયા
 કરે છે. દરદીના પીછાના માટે પાલતી ભરેલું ગોદડું
 સર્વથી સલામતી ભરેલું છે, કારણ કે તે વારેઘડીએ ઊ-
 ખેડીને ખુલી હવામાં સેહેલથી મુકી શકાય છે. તકીઓ
 પણ પાળનો ભરેલો વાપરવો ઘણું પસંદ કરવા જોઈ
 છે. પીછાના તકીઆ કરતાં તે વધારે થંડો રહે છે, અને
 તનદરોસતીના સંપંધમાં પણ પાલનો તકીઓ વધારે
 સારો છે. પીછાનાં ગોદડામાં દરદીનાં શરીરની ઝેરી રજ-
 કનો, ભીનાસ અને આંગમાંથી જતા પરસેવા વગેરે પદા-
 ર્થો પચી જાય છે, અને તેમનાથી દરદીને તાવ અને
 બેચેની થાય છે.

ઝોઢવાને માટે દરદીને ફક્ત હલકી ધાપળીઓજ
 ખનતાં તુટીક આપવા. ભારી સુજનીઓ અને પીજાં
 કપડાંનો ઢગલો દરદીનાં શરીર ઉપર વગર જરૂરે કરવાથી,
 તેનાથી દમ ખુલાસાથી લેવાતો નથી. કેટલાક દરદીઓને
 મહો તથા માથું ઢાંકીને સુવાની ખરાબ ટેવ હોય છે. આ
 ઘણું ખોટું છે. જો તનદરોસતીની હાલતથીજ આવી
 ટેવ પડી હોય, અને નાની વયે તેમ વારંવાર થાય છે, તો
 તે પેહેલાંથીજ મટાડવાની સંભાળ લેવાવી જોઈએ.

તકીઆની ગોઠવણ કરતાં ધયાન સંખ્યું કે, પીમારનું માથું જોઈએ તે કરતાં વધારે ઉંચું રહે એટલો મોટો તેમનો ચોડો થાય નહીં. આ પાપતના સંખંધમાં ઘણી વાર ભુલ થાય છે. ઘણા ઊંચા તકીઆ ઊપર માથું ટેકાવવાથી તે છાતી તરફ ઢલે છે, અને દરદીને તેથી દમ લેવામાં મુશ્કેલી થઈ પડે છે.

પીછાનાં સીવાય દરદીના ઓરડામાં પીજી જરૂરના સામાન તરીકે બે ટેબલો, એક હાથ મોહોડું ઘોવાનું સ્તાંડ, એક કપટ અથવા પેટ્રો, એક બે ખુરસીઓ, અને એક નાનો કોચ ચા સોફા રાખવો. ઉપલો બેમાની એક ટેબલ નાની, અને દરદી પોતે સેહેલથી ખસેડી શકે એવી લેવી અને પીછાનાનો પાનુએજ મેલી રાખવી. પીછા ટેબલ વધારે મોટી, અને તેના ઊપર દવાની સીસીઓ, નાના મોટાં ગલાસો, ચમચાઓ વગેરે ચાલુ ખપની વસતુઓ રખાય એવી લેવી. હાથ મોહોડું ઘોવાનાં સ્તાંડ સાથે એક અથવા બે વાસણો રાખવાં અને પાણીનો પુરતો જથો તરત ખપને માટે ઓરડામાં ભરી રાખવો. કપટના ખાનાઓમાં સોજી દુવાલો, જુનાં પણસવચ્છ કપડાં (મેલાં અથવા દાઘવાળાં કપડાં દરદીના ઓરડામાં કદી રાખવા નહીં), કાતર, નાણાના કટકા, પલાસટરના ટુકડા વગેરે પરચુટણ ઉપયોગની ચીજો મેલવી. દરદીને આ જોટાઈને બેસવા માટે, ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે, કોચ રાખવો, અને જો તે સમાવવાને ઓરડામાં પુરતી મોકળાસ નહીં હોય, તો એક અઢેલવાની “આરમ ચેર” પણ રાખવી.

દરદીના ઝોરડામાં પનતાં સુધી આસી નહીં રાખવી, અથવા જો રાખવીજ પડે, તો તે એવી જગ્યાએ ટાંગવી કે જ્યાં દરદી સુતો સુતો તેમાં પોતાને જોઈ શકે નહીં. જો ઝોરડામાં ગાલીઓ જડેલો હોય તો તે કાણડો નાખવાની કંઈ જરૂર નથી, સીવાય કે જ્યારે દરદી તાવના રોગથી હોરાન થતો હોય, ત્યારે તે રાખવાનું સલામતી બરેલું નથી. દીવાલો ઉપર ચીત્રો ટાંગવાં ફાયદાબરેલું છે; તેઓથી દરદીનું ધ્યાન રોકાવાથી તેનો ઉપર સારો અસર થાય છે, માટે દરદીના ઝોરડાના સરસામાનમાં ચીત્રોને હંમેશાં જગો આપવી જોઈએ.

કુલો દરદીના ઝોરડામાં રાખવામાં કાંઈ પણ અડચણ નથી. વનસપતીક પદાર્થ તરીકે તેઓમાંથી “કારખાનીક આસોડ ગાસ” નામની આગળ જણાવેલી હવા જો કે રાતને વખતે પાહોર પડે છે, તોપણ તેનો જથ્થો એટલો થોડો છે કે, તેથી કાંઈ પણ જાતનો ધાસતી રાખવાનું કારણ નથી. તરેહવાર જાતના સુંદર અને નાજુક કુલોના રંગ અને આકારથી દરદીની આખને ઠંડક વળે છે. મુખ્ય કરીને, ગરીબ વાંધેના દરદીઓને કુલોનો દેખાવ એક આશીર્વાદ સરખો થઈ પડે છે.

દરદીને ખોરાક આપવા સંબંધી કેટલીક સુચના.

દરદીને ખોરાક આપવો એ માવજત કરનારીનું ખાસ કામ ગણાય છે, અને બચંકર દરદીના પનાવમાં

તનદરેસતી પાછી લાવવા માટે સંભાળથી અને નીચમ પ્રમાણે ખોરાક આપવાનું કામ પેહેલી જરૂરનું થઈ પડે છે. દરદી હાલતમાં પાચન શક્તી નબળી હોવાથી, જેમ ખોરાક નીચમસર આપવા ઉપર તેમ તે ધ્યાનથી પકાવવા ઉપર પણ મોટો આધાર રહે છે.

જુદાં જુદાં દરદો પ્રમાણે ખોરાક આપવાના વખતો જુદી જુદી રીતે ઠરાવવા જોઈય. કોઈકે દરદોમાં, તનદરેસત હાલતમાં લેવાય તેજ પ્રમાણે દરદીને ખોરાક આપી શકાય છે, પણ કોઈકોઈ વેળા એકથી બે કલાકને અંતરે થોડો થોડો આપવાની જરૂર પડે છે. જ્યારે એકારી થયા વીના ખોરાકનો માફકસરનો જથ્થો દરદીથી લઈ નહી શકાય, તો ઉપર પ્રમાણે કલાક બે કલાકે નાના નાના જથ્થામાં આપવાથી દરદીને કાંઈ પણ જાતની નાપસંદ લાગણી થતી નથી.

જો દરદી ખાણાંને હાથ લગાડ્યા વીના તે પાછું મોકલો દે, તો ખોરાક આપવાનો ખીન્ને વખત આવે ત્યાં સુધી માવજત કરનારીએ થોભીને તેને અપક્વસ કરાવવો નહી; કારણ કે વારે ઘડીએ એવી રીતે થોભવાથી, દરદીની લુપ્ત મરી જાય છે અને તેને ખીજી વખતે આગળ કરતા પણ એાછી રૂચી લાગે છે. જ્યારે પણ દરદી ખાણું નહી લે, ત્યારે થોડોક વખત રહીને ખીજું જ પકવાન તેને જણાવવા વીના લાવવું. આ યુક્તીની અસર તેના ઉપર જરૂર થાય છે, અને માવજત કરનારીને તેણીની વધુ મેહનતનો બદલો વળી રહે છે.

દરદીનો ખોરાક તેની નજર નહી પડે તેવી રીતે પકાવીને, જેમ અને તેમ સફાઈદાર આકારમાં તેની આગળ મુકવો. રકાખી ખરડાયલી હોય છે, અથવા તે માહુલો ખોરાક ઢોલાઈને પાટુર પડ્યો હોય છે, અથવા ખો. છ કોઈ પણ જાતની અસચ્છતા અથવા બેદરકારીની નીશાની જણાય છે, ત્યારે દરદી ખોરાક લેવાને સુગાય છે. નાનો ચીંને ઉપર દરદીનું ધ્યાન ખેંચાયા કરે છે, અને એવી રીતે કોઈ ચોક્કસ ખોરાક માટે દરદીને એટલો તો અભાવ પેદા થાય છે કે, માંદગી જતી રહેતાં સુધી તે તે લેવાનું મન કરતો નથી. વળી દરદી ખાવામાં ઢીલ કરે અથવા ખોરાક તરફ અનગમો બતાવી કંટાળો આપે, ત્યારે માવજત કરનારીએ પોતાનો સંવભાવ ખોવો નહી. તેણીનો સવભાવ ગયલો જોઈને, દરદીને પાછળથી ખાવાની ઈચ્છા થવા છતાં, તે તક જવા દઈને ભુખે રહેવાનું પસંદ કરે છે. માટે દરદીએ એક વાર ખોરાકના સંબંધમાં અધોરાઈ બતાવ્યાથી હઠી નહી જતાં, કલાક બે કલાકને અંતરે ભોજન પાછું લઈ જઈ તેને ખવાડવાને ચુકવું નહીં.

બનતા સુધી ખોરાક હંમેશાં એકીવારે થોડા જથ્થામાં દરદી આગળ લઈ જવો; તે પુરો કરવાની તેથી તેને વધારે સેહેલાઈ દેખાશે. વળી ખાવાની રીત ચીંને તેને આપવી તે તખીબના ફરમાવવા ઉપર અથવા માવજત કરનારીએ પોતાની સમજ ઉપર રાખવું; દરદીને તે વીરો બનતાં સુધી નહી પુછવું. પણ જો દરદી કંઈક

વસતુ લેવાની ઇચ્છા દેખાડે, અને તે ખાવા દેવામાં હ-
રકત જેવું નહીં હોય, તો તેને તે આપવાને હું મેશા ત-
ઈયાર રહેવું.

ખોરાક આપવામાં કદી ઢીલ કરવી નહીં. જે વેળા
દરદીને તે લેવાની રૂચી થાય તેજ વેળાએ તે આપવો
ઘણો સારો છે. હું મેશના વખત કરતાં દશ મીનીટ ઓછો
અથવા વધતી થાય તેની દરકાર કરવી નહીં. દરદીની મ-
રણ પ્રમાણે તેને ખોરાક આપવાનો દેખાવ કરવાથી
માવજત કરનારીની ફરજ ઘણી સેહેલ થઈ પડશે.

જો ચોક્કસ જાતનો ખોરાક લેતાં દરદીને ઊલટી
થયા કરતી હોય, તો તે ઘડી ઘડી આપયા કરીને તેની
ખેચેની ચલાવયા કરવો નહીં. તપ્પોખે ફરમાવેલો જથ્થો
દરદીથી નહીં લઈ શકાતાં તેને ઊલટીજ થયા કરે તો તે
જથ્થો જરૂર જેટલો ઘટાડી નાખવો.

દરદી ખોરાક લેતો હોય તે વેળા વાત કરાવયા કરવી
નહીં. કોઈ પણ જાતના સવાલો કરીને ખોરાકપરથી
તેનું ધક ખસાવું નહીં. ઓરડામાં તે વખતે શાંતી
રાખી દરદીને ભોજન લેતી વખતે કાંઈપણ પ્રકારની
હરકત કરવી નહીં.

દરદીના ઓરડામાં સાધારણ સફાઈ રાખવા વીશે કેટલીક સુચના.

દરદીના ઓરડામાં તાજી હવા દાખલ કરવાની
મને એટલી સંભાળ અને કાળજી રાખવા છતાં, જે

ખુદ ઔરડામાજ અસવચ્છતા અને દુરગંધના મુળ જથુક સમાયલાં રહે, તો ગમે ઔટલી નીરમળ હવા કાંઈ ફાયદો ઊપજવી શકે નહીં. ગરીબ વાંઘેના દરદીનો મુલાકાતે જતાં, તપ્પીબને મેલાં અને રાધીલાં તથા કુવડ કપડાંથી અને તેવીજ હાલતનાં શરીરમાં જમાવ થતા દુરગંધથી કેટલો બધો કચવાટ અને ત્રાસ પેદા થાય છે, તે સાધારણ નજર આગળનો દેખાવ છે. જેમ બને તેમ ઊતાવળથી પોતાનું કામ કરીને એવી નજીસાતની જગોમાંથી દુર થઈ જવાની તે કેટલી તલપ કરે છે ! એવા કુટુંબોમાં, અને મુખ્ય કરીને ગરીબ વાંઘેના લોકોમાં મરણનો આકરો મોટો રહે તેમા કાંઈ નવાઈ નથી.

ઔરડાની સફાઈ રાખવામાં દરદીની અંગત સફાઈ રાખવી એ પેહેલી અગત્યનું કામ છે. તેનાં કપડાં અને શરીરની હાલત સારી રાખવી એ માવજત કરનાર સ્ત્રીની ઘણી મોટી ફરજ છે. અઠવાડયામાં ઓછામાં ઓછી એક વાર, અને બને તે વારંવાર, દરદીને કપડાં પદલાવવાં જોઈએ, કારણ કે એકજ વસ્ત્ર ઘણા દીવસ સુધી શરીર ઉપર રહેતાં, માદગીની વેળાએ પરસેવા શરીરમાંથી વધારે જવાને લીધે, તે કપડામાં પચી રહેવાની ધાસતી રહે છે. કપડાં ફેરફાર કરતી વેળાએ માવજત કરનારોએ ઘણો બાળતો ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ, જે વીરો બીજા ભાગ ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે.

દરરોજ સહવારે દરદીને હાથ તથા મોહોડું ધોવાડવું, અને અઠવાડયામાં ઓછામાં ઓછી બે વાર તેના

પગ ધોવાડવાની સંભાળ રાખવી. આ ઊપરાંત, તપ્પીખ-
ની રખાયો, દરદીને અડવાડયામાં ઓઘામાં ઓછો એક
વાર, અને પનતાં તુલીક વધારે વાર ગરમ પાણીનો
અંધોળ કરાવવો. દરદી હાલતમાં ચામડીના છોદ્રો હંમેશાં
સાફ અને ખુલાં રહેવાની ધણી જરૂર છે, તેટલા માટે
તે હાલતના ખરાખ પરસેવાથી તેઓમાં જમાવ થતી
અસવચ્છ અને ઝેરી વસતુ જેમ અને તેમ જલદી દુર
કરવાની જરૂર દેખીતી છે. વળી ચામડીની મેલી હાલત
રહેતાં દરદીનાં ફેફસાંમાં પણ ખરાખ ભેળવાળી હવા દા-
ખલ થતાં રહે છે, જે અલપ્યતે ધણું ખોટું છે. આ
કારણોને લીધે દરદીને જ્યારે પણ અને ત્યારે નહવડાવ-
વાની ધણી કાલજી રાખવી.

દરદીને અંધોળ કરાવવા માટે સુમરેતાં પાણીમાં
વાદલું યા ફ્લાનલનું કપડું શરીર ઉપર ઘસડીને ચોળવું,
અને એકી વેળાએ શરીરનો જોઈતો ભાગજ ખુલો થવા
દેવો, અને તે સાફ થયા પછી તરતજ ગરમ તુવાલ અથ-
વા ફ્લાનલથી સુકવી નાખવો. સુકવતી વેળા કપડું જોરથી
ઘસડવાથી દરદીને સુખ થવા સાથેતેને ઘણો ફાયદો થશે.

દર સહવારે દરદીનું હાથ મોહોડું ધોવાડતી વેળા
તેના ખાલ હોલવાની પણ જરૂર મોટી સમજવી, કારણ
ખાલ છુટા કરવાથી તેમનાં મુળનાં છોદ્રોમાં હવા ખુલા-
સાથી ફેરો વળે છે, અને તાલકું ઘટતી રીતે થંડું રહે
છે. આ ખાખત ઊપર ધ્યાન નહો આપવાથી દરદી-
ના ખાલ, અને મુખ્ય કરીને સ્ત્રીના લાંબા ખાલ,

પરસેવાથી ચીકટી જાય છે અને તેથી તે કાપી નાખવાની વારંવાર જરૂર થઈ પડે છે.

દરદીની અંગત સફાઈ ઉપર ધ્યાન આપ્યા પછી, તેના ઓરડા માહેલો ચીજો સફાઈદાર રાખવાની સંભાળ લેવી. જમીન ઉપર પનતાં સુધી ગાલીઓ જડવો નહી, કારણ તેમાં સઘલી જાતની અસવચ્છ વસ્તુઓ એકઠી થઈ રહેવાનો હંમેશાં સંભવ રહે છે, અને તે સાફ કરવો ઘણો મુશ્કેલ હોવાથી, તે સારી હાલતમાં રહી શકતો નથી. તે ઉપર ઝાડુ ફેરવતાં મેલ અને કચરો ઉડીને દરદીના દમમાં જાય છે. આ પીડા દુર કરવાને, જો ગાલીઓ જરેલો હોય તો, તે ઉપર વાપરવા માટે પ્યાલની સાવરણી ચા ખ્રશ રાખવો, કે જેથી તે માહે એકઠી થયલી નજીસ અને કોહોતી રજકનો જેમ અને તેમ ઓછો ઊડતો રહે. પણ શેત્રંજ અથવા ગાલીઓ સાફ રાખવાની સગીથી સારી રીત એજ છે કે, તેને દર ત્રણ અથવા છ મહીને ઉખેડાવીને તડકે મુકાવી સાફ કરવી.

જો દરદીના ઓરડાની ભોંય ઉપર ગાલીઓ જડવો નહી હોય—જેમ કરવું વધારે સલામતો બરેલું છે—તો વખતે વખત તે ઉપર ગરમ પાણીમાં ખોજેલું વાદળું અથવા ભીનાં કપડાંનો ડુઓ ફેરવી ખ્રશો ઘોવાડ્યા કરવી. જો દરદીને તેના ઓરડામાંથી પીજામાં થોડી વાર સુધી લઈ જઈ શકતો હોય, તો તેમ કરીને તેની ભોંયને પાણીથી ઓળીને ઘોવાડી નાખવી. પણ સરદીવાળા દીવસ ઉપર તેમ કદો કરવું નહી. નહીં તો તેના ઓરડામાં

ભીનાસ રહી તેને સરદી થવાનો સંભવ રહે છે. ઓરડાને ઘોયા પછી, તેને સંપુરણ રીતે સુકો અને ભીનાસથી તદ્દનજ મોકળો થવા દેવો જોઈએ.

દરદીના ઓરડાના સરસામાનને પણ દરરોજ પખોલ્યા કરવો. પણ તેમ કરવાને માટે હંમેશાં ભીનું કપડું રાખવું, નહીતો ધુલ આસપાસ વીખેરાઈને, થોડી દરદીનાં શરીર ઉપર અને થોડી સામાનની ઉપરજ પાછો પડશે.

દરદીના ઓરડાને સરવેથી બંધખેસતી દીવાલો. રંગેલી અથવા ચુનો ઘોળેલી દીવાલો છે. તેના ઓરડાની દીવાલ ઉપર કાગજ કદી જડવાં નહી, કારણ કે તેમા ધુળ, કચરો અને રોગી રજકનો ભરાઈ રહે છે. જો કાગજને પેહેલાંથીજ જડેલાં હોય, તો દરદીને ઓરડામાં લાવયા અગાઉ તે ઉપેરી નખાવી દીવાલને ઓખવીને સાફ કરાવવી. કાગજની દીવાલવાળા ઓરડામાં જો કોઈ તાવનાં દરદથી હેરાન થતાં માણસને રાખવું હોય, તો તેણે ઓરડો ખાલી કરયા પછી કાગજ કહડાવી નાખવાની હંમેશાં સંભાળ રાખવી, કારણકે ઊડતા રોગોના ખીઆં, કાગજ, કરટન વગેરેમાં લાંબા વખત સુધી જળવાઈ રહે છે, અને તેમને દુર નહી કરવાથી કોઈપણ વેળાએ તે દરદો ફેલાવાનો સંભવ રહે છે. પણ દીવાલો ઉપર કાગજ જડવાનો ગેરલાભ એટલોજ નથી. કાગજને રંગ આપવાને માટે વારંવાર સોમલ (આર-સેનીક)નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. દરદીના દમમં

દીવસના ઓવીસ કલાકો સોમલતા ભેળવાળી હવા જવા-
યાં કેટલો ગેરફાયદો થવો જોઈએ તે વીસતારીને જણાવ-
વાની જરૂર નથી. દીવાલ ઉપર જડવાનાં સરવથી વધારે
સલામતી ભરેલાં કાગજ ખુલા રંગનાં છે, કારણ તેની
ઉપર ધુળ તથા કચરો જમાવ થતાં તુરત પરખાઈ આવે
છે, અને તેના રંગમાં કાંઈ નુકશાનકારક વસતુ વપરાય-
લી હોતી નથી.

દરદીના ઓરડામાં શાંતી જળવવા સંબંધી કેટલીક સુચના.

દરદીના ઓરડામાં શાંતી જળવવાને માવજત
કરનારીએ ઘણી કાલજી રાખવી જોઈએ. દરદી જ્યારે નો-
રાંતે ઊંઘતો હોય, ત્યારે કોઈ પણ સમજી સ્ત્રી પ્યારણ-
અફાળી અથવા કાંઈ સરસામાનની વસતુ હાથમાંથી પડ-
વા દઈ, તેને ઊઠાડશે નહીં.

જે જતના ગોંગાટ અથવા અવાજને જ્ઞાન તંતુ-
ઓને મેહેનત આપે, તે દરદીના ઓરડામાં કરવાથી દુર-
રહેવું. દાખલા તરીકે, તેની હાજરીમાં અથવા તેને સં-
બળાય એવે તફાવતે “ગુસગુસ” વાતો કરવી નહીં, કાંકે
તેનું ચકોર મન જલદીથી ઉસકેરાય છે, અને તે તરફ
પ્રવૃત્તિ મેહેનતથી લક્ષ આપવાને તે પોતાના તંતુઓ
ઉપર દબાવણ કરે છે. આ દબાવણ તેને પાછળથી થાકવો

નાપે છે, જેની અસર લાખો વખત સુધી ચાલુ રહે છે. એજ કારણથી, તેના ઓરડાની પાહુર ઉભા હી વાત કરવી, એ પણ વાંધા ભરેલું છે. આસપાસનાઓ, ખેશ કુટુંબીઓ, અથવા મીત્રોએ તપીપ સાથે વાત કરવી હોય, તો દરદીના ઓરડાથી બહુ છેટે આવેલા ભાગમાં જઈને તેમ કરવું. માવજત કરનારીને જો તપીપને કાંઈ સવાલ કરવો હોય, તો તેને પારણાની પાહુર જવા દઈને ત્યાં પુછવા ઊભું રહેવું નહી. જે વાતનો ફક્ત સંસારો દુરથી કાન ઉપર પડતો હોય, તે વટોક સમજવાને ચાટ પટોએ દરદી બહુ ઈતેજર રહે છે. માંદગીમાં દરદીની લાગણીઓ સેહેજમાં ઊસકેશઈ જાય છે, અને સંપુરણ શાંતી આસપાસ રહે, એ ઘણું અવશ્યનું છે.

પારણાનાં મીજગરોનો તથા પારીનો પરદો પવનથી ફડફડવાનો અવાજ દરદીને કાને પાડવો નહીં. વળી ચાલતી વેળાએ ભારી અને અવાજ કરતાં પગલાંથી જમીન ધુન્નવવી નહી અને વસ્ત્ર પણ એવાં કપડાંના પેહેડવાં, કે જેનો ચાલતો વખતે ખડખડતો અવાજ થાય નહી. રસોઈયા અથવા પીજાં કોઈ માણસને પારણું હાથમાં પકડી, દુર ઊભા રહીને માવજત કરનારીના હુકમો સાંભળવા દેવો નહી. કોઈ જાતની પુછપરછ તેણે કરવી હોય, તો નજદીક આવીને ચલાવવી. વળી માવજત કરનારી કાંઈ ચીજ ઓરડામાં લાવવાનું ભુલી ગઈ હોય, તો તે મંગાવવાને તેણીએ એક માળના દાદરને મથાળે ઊભા રહી પીજા માળપર હેઠ્ઠાશે કરવો નહી. દરદીના

ઐરડાની પરાપર ઉપર આવેલો ઐરડો પનતાં સુધી પાલી રાખવો, કે જ્યેથી તે તરફથી આવતા ગડપડ ગો-ગાટનો કંઠાજો દરદીને ખમવો પડે નહીં.

ઐરડામાં સંખ્યાખંધ, અને થોડાં પણ, સગાં અથવા મીત્રાને દાખલ કરી દરદીને હેરાન કરવો નહીં. ખરૂં છે કે ઘણા મીત્રા શુભ અને નીરદોષ ઈછાથી દરદીને મળવા આવે છે, અને તેવોજ લાગણીથી અહીં તહીંની વાતો ચલાવે છે, પણ વારંવાર, તેને તેઓ શી ઈજ્જત કરે છે, તે તેઓ સમજતા નથી. તખીએ જે દરદીને શાંત અને મુગોજ રાખવા જણાવ્યું હોય, તો માવજત કરનારીએ મીત્રાની આબુજીએ મકમ દીલ રાખી સવીકારવાને ના પાડવી. પણ ટાંહેલાંખોર મીત્રાને તો કોઈપણ કારણે ઐરડામાં દાખલ થવા દેવા નહીં. ઘણાં માણસો દરદીની હાજરીમા વાત કરતાં, પોતાના તથા પોતાના મીત્રાનાં જળતાં દરદીના અનુભવ વરણવા પડે છે, અને અમુક રોગને માટે કયું ઐસડ અસરકારક નીવડ્યું, અને નીવડવુંજ જોઈયે, તે પણ વગર પુછવે જણાવી દે છે. એટલુંજ નહીં કરતાં, તેઓ દરદીને બહુ થઈને જલામણ કરે છે, કે આ ઐસડ તો તેણે જરૂરજ લેવું. આ જાતની મુક્ત સલાહ આપનારા ઉંઠવૈદોને દરદીને ઐજો પણ જવા દેવા નહીં. વળી કોઈ સ્ત્રી પુરૂષો પીમારની હાલત વીરો રતીબાર પણ ખપ્પર નહીં ધરાવતાં તેને ખોટી આશા આપવા એસે છે. આ ઘણું ખોટું છે. વારે ઘડીએ પાહેરનાં માણસો કરતાં દરદી પોતે પોતાની હાલ-

ત વધારે સારી રીતે સમજે છે, અને તેને ખ્યાલા અને ખોટી આશા આપવાથી, તે નહીં ચેતેલો ચેતે છે. તેની સાથે તકરાર તો કદી કરવીજ નહીં. તેનાં સર્વ સગા મીત્રોએ એટલી તો ખાતરી રાખવો કે, તેમના માહેલાં કોઈ પણ માણસ કરતાં તખીયને પોતાના ધંધાનું જ્ઞાન-વધારે છે, અને તેનો દરરોજનો અનુભવ દરદીની સથી તી અને હાજતો વીશે તેને જેટલું શીખવે, તેનો જરાપણ ભાગ દોસત આસનાવોની એક વાર નાખેલી નજર પામી શકે નહીં. માટે દરદીના ઓરડામાં તેઓએ ઢાળી લવારો તો કરવોજ નહીં, પણ તેની પીમારીના સંપ્પંધમાં કોઈ કાળે એક ટોકા પણ કરવાની જરૂર સમજવી નહીં.

અલખત ઊપલા રાખદો દરેક મીત્ર અથવા સગાને લાગુ પડતા નથી. જે પુરૂષ અથવા સ્ત્રી દરદીનો ખરો મીત્ર હોય, જેની મુલાકાત લેવાને દરદીને પોતાને ઉલટ અને આતુરતા લાગે, અને જે ફક્ત થોડો વાર થોભી, થોડું અને ઘટતું ખોલી, દરદીને હોમત અને દીલાસો આપે, તેની હાજરી વાંધા વગરની, બલકે લાભકારક અને અગતની છે, અને તે જેમ વારંવાર બને તેમ સાડું.

ટુકમાં, કોણ મીત્રો અને સગાઓ દરદીને મળવા આવવું જોઈએ, અને કોણે નહીં, તે જેટલી તેમની પોતાની મરજી ઉપર નહીં, તેટલો દરદી ઉપર તેમનાથી ઉપજતો અસર ઉપર આધાર રાખે છે.

દરદીનાં મનની હાલત સમાધાન રાખવા સંબંધી કેટલીક સુચના.

મન અને શરીર અકેક ઊપર ઘણી મોટી અસર કરી શકે છે, એ સર્વને જાણીતું છે. શરીરનો કોઈ અવયવ સારી રીતે કામ કરતો હોય, તોપણ જો દરદીનાં મનમાં આવે કે તેમ નથી થતું, તો તે વીચારની અસર કોઈ વેળા એટલી મોટી થાય છે, કે તે અવયવ ખરેખર દરદી ખતો જાય છે. દીલનો ધબકારો નીચમસર થતો હોય, તોપણ જો દરદી કાંઈ ખ્યાલથી એવું માની લે કે તેનું કામ ધારા પ્રમાણે ચાલતું નથી, તો પોતાનું ચીતાંતુર ધ્યાન તેજ પાપત ઊપર રાખ્યાથી, તેનું દીલ ખરેખર અસાધારણ રીતે ઘડઘડવા માડે છે. આ ફક્ત મનની કલપનાથી થયું. અને તે માત્ર દરદી હાલતમાંજ નહીં. પણ શરીર સારી સુખાકારીમાં હોય ત્યારે પણ, મન ઊપર થયેલી અસરથી ખતે છે.

આ કારણથી રોગવાળા ભાગ તરફ દરદીનું ધ્યાન વારંવાર જવા દેવું નહીં. ત્યાં તેને નહીં દરદનું દરદ થશે. તેનાં મનને માવજત કરનારીએ દરદ વીશેના ખ્યાલોથી મોકળું રાખવું. ઘણી વેળા તેમ કરવું મુશકેલ હોય છે, અને દરદીને ઘણીવાર વારંવાર છતાં, અને તેને હિમત અને દીલાસો આપ્યા છતાં, બલકે દરદી પોતે સમજી અને ધીરજવંત હોવા છતાં, તેનું મન દરદનો વીચાર દુર કરી શકતું નથી. ખરી વાત તો એ છે,

કે દરદીને પોતાને તેમ કરવાની જગ્યાએ શકતી નથી. એવી વેળાએ માયાળુ સ્ત્રીએ તેને શીખામણ દેવાની તજવીજ કરવી નહી, પણ કાંઈને કાંઈક વાતો કરી તેનું મન વેરાય એમ કરવું, તેને કાંઈ રમુજ કથા કહી સંભળાવવી, અથવા સુંદર કાવ્ય અથવા ખુશકારક વાંચ-ણથી રોકવો.

દરદીનાં મનમાં ચીંતાને ધર કરવા દેવું નહીં. ચીંતા, તાંતુમાળા ઉપર પાહુ માઠી અસર કરી, બીમારીને લંબાવે છે. ધરખટલાની ખટખટમાં દરદીને પડવા દેવો નહી. જ્યારે દરદી સંસારી હાલતથી ચીંતાતુર હોય, મોટા ખેશ કપીલાને પાળનારો હોય, ત્યારે ઘણો ફીકરમંદ અને કાળજી ભરે-લો રહે તેમાં કાંઈ નવાઈ નહી. આવા પનાવમાં, કોઈ વોશવાશુ વડોલ માણસ તેનાં ધરને જાળવે, એવી કાંઈ ગોઠવણ કરાવો તેનાં મનનું સમાધાન કરવું. ખરૂં છે કે તેવી ગોઠવણનો આશીરવાદ ઘણા દરદીઓની સરજતમાં હોતો નથી, તોપણ જનજનની હાલતને અનુસરતો વધ-તો અથવા ઓછો દીલાસો દેવો, એ કેવળ જરૂરનું છે.

દરદીને કોઈ પણ જાતના જુસાને આધીન થવાનું કારણ આપવું નહીં. કદી તેને ગુસે કરવો અથવા ખીજ-વવો નહી. ઘણાક પનાવોમાં ગુસાને એકદમ રસતો આપવાથી દરદીઓએ પ્રાણ ખોહ્યા છે. નીરાશી અને નાઉમેદી પણ એટલાજ ધાસતી ભરેલાં છે. તેમની અસર પળવાન અને પળવારની નહી, પણ ધીમી, મકમ અને ઓકસ છે. પાંતેનાં પરીણામો સરખાં ઊતરે છે; વખતમાં ફક્ત દ્રેર રહે છે.

માવજત કરનારે પીમારને શજીખુશી અને આ-
શાવંત રાખવો. તેણીએ પોતાની સઘળો કામળ લાગણીની
નરમ અસર દરદીનાં મન ઉપર પાંથરવી. દરદીની તેણીએ
ખાતરી કરવી કે, સુખાકારી મેળવવા માટે જોઈલી તેની
પોતાની કાલજ છે તેટલો તેણીની પણ છે. આરોગ્યતા
પામવાની તેની કોશેશોમાં તેણીનો પણ અગતનો ભાગ-
છે, એવું તેના મન ઉપર ઠસવું જોઈય. દરદીનાં દુઃખને
કદી તુચ્છકારી કાઢાડવું, કદી તેની મુશકેલી અને પી-
ડાઓ તરફ ઠસવું, તેના કરતાં માવજત નહીજ કરવી
ખોહેતર છે.

દરદીની હાલતનું અવલોકન કરવા વીશે કેટલીક સુચના.

દરદીનો માવજતમાં તેની હાલત વીશે પ્યારીક આ-
વલોકન કરી શકવું, એ માવજત કરનારીની મોટી લાય-
કાત ગણાય છે. દરદીનાં ચીનહો તપ્પીબને તેના કામમાં
ભ્રોમીઆ સરખાં થઈ પડે છે, અને તે બને એટલી પ્યા-
રીકી અને ચોકસાઈથી નોંધવાં, એ ધણું જરૂરનું છે.
દરદીની હકીકત જણાવતાં કોઈ જાતની શરહગાત અથવા
ખેદકારી કરવી નહી. દાખલા તરીકે, જો દરદીને ઊંઘમાં
ખલલ થઈ હોય અથવા સાધારણ કરતાં તે વધારે બેચેન
દેખાયો હોય, તો તે વીશે તપ્પીબને ખબર કરતાં તેને
વારંધણીએ જણાવવામાં આવે છે કે, “આખી રાત સુધી

દરદીની લગાર પણ આંખ લાગી નથી. ” આ પ્રકારની અતીથયોક્તોની અંતે ભુલાવો ખવાડનારી હકીકતથી તપ્પો-ખોટે રસતે મુકાવાનો સંભવ રહે છે. વળી જો દરદીનો કોઈ હકીકત વીશે માવજત કરનારી વાકેફ નહીં હોય, તો ફક્ત અટકલ પ્રમાણે કામ લઈ વગર ભરૂંસાની ખપ્પર કદી આપવી નહીં. હજી તે વીશેનું અજ્ઞાનપાણું જાહેર કરવું વધારે સલામતી ભરેલું છે. અવલોકનની ટેવથી જેમ તપ્પોખનાં કામને મોટો ટેકો મળે છે, તેમ તેથી દરદીની ખીમારી ઊપર વધારે ચોકસ ધ્યાન અપાયાથી તે જલદી સુખાકારી મેળવે છે. જો માવજત કરનારોની યાદદાસત સામુત નહીં હોય, તો સાથે કાગજ તથા કલમ રાખી દરદનાં સમજાં ચીનહો તેણીએ લખી લેવાં. આ જાતની નોંધ રાખવી, દરેક સ્ત્રીને ઘણી ઉપયોગી અને હિંમેશાં સલામતી ભરેલી થઈ પડશે.

અવલોકન કરવા લાયક પાપ્યતો વીશે હવે આપણે ખોડીશું. ખોરાક અને ઊંઘ સંબંધી સર્વ હકીકતો પેહેલી અગતની સમજવી. દરદી ખોરાક લે છે નહીં, તે લેતો હોય તો કેટલો લે છે, અને તે ખાધા પછી તેના ઊપર શું અસર થાય છે તે ખારીકીથી નોંધવું. ક્યો ખોરાક તે ઘણો લેહેજતથી ખાય છે, અને ક્યો લેતાં તે કચવાટ દેખાડે છે, એ વીગતો તંતુમાળા સાથે સંબંધ ધરાવતાં કેટલાંક દરદોમાં તપ્પીએ જાણેલી અગતની છે; કારણ એવા દરદોમાં ખીમાર ઘણી અસાધારણ અને નહીં આપવા જોગ ચીજો મોટે પાહુ હોંસ દેખાડે છે. વળી

ભોજન લીધા પછી દરદી ખેચેન દેખાતો હોય, અથવા પેટ હાંફી આવી તેને નાપસંદ લાગણી થતી હોય, અથવા કાંઈ પણ દુખ નહીં થતાં તે શાંત રહેતો હોય, તો તેવી જુદી જુદી હાલતની પણ નોંધ કરવી.

ઊંઘના સંબંધમાં કલાકોની સંખ્યા ઉપર ધ્યાન રાખવું, તેમજ રાતનો કયો વખત દરદી ઊંઘાયો હતો અને કયો વખત જાગરૂત અને ખેચેન હતો, તે વીશે ખપ્પર રાખવી. જો પેહેલી રાતે ઊંઘાઈને પછીથી દરદી જાગરૂત રહે, તો શરીરમાં હાંફ લાવવાથી, અથવા ખોરાક, પાણી વગેરે આપવાથી તે વારંવાર પાછો ઊંઘાઈ જાય છે. પણ જો પેહેલી રાત તે ખેચેની અને જાગરૂત હાલતમાં કાહાડે અને પછી લગાર અકળામણમાં ઊંઘ લે, તો જીવ ઠરવાનું કાંઈ પાવાથી તે રાતના પેહેલા કલાકોમાં પણ શાંતીથી ઊંઘી શકશે. વળી ઊંઘાઈ ઉઠ્યા પછી દરદીનો દેખાવ કેવો રહ્યો હતો, અને કેવી જાતની તેને ઊંઘ આવી હતી, એટલે તે સવસથ અને શાંત અથવા ખેચેન ભાગી તુટી હતી, તે પણ માવજત કરનારીએ તપાસીને નોંધી રાખવું.

નાડ કેવી રીતે ચાલે છે તે ઉપર ધ્યાન આપવાથી, ઘણી ઉપયોગી ખપ્પર મેળવી શકાય છે. નાડ તપાસવાનો અર્થ, તે એક પળમાં કેટલી વખત ધડકે છે તે જોવાનો જ થતો નથી. તે અલખ્યતે ઘણી સહેલાઈથી જાણી શકાય છે. પણ નાડ તપાસવાના સંબંધમાં જે ત્રણ અગતનાં ચીનહો છે, જે દરેક માવજત કરનારીએ

ધયાનમા રાખવાં, અને જે અમુક દરદ વોરો વધારે ખરી અને ચોકસ ખપ્પર આપે છે. કોઈ વેળા નાડ એક સરખી રીતે ચાલતી નથી, પણ વચમાં થોડો ઘણો ખાંચો પાડીને ચાલે છે. આ ખાંચાની સંખ્યા અને તેનો વખત સંભાળથી તપાસવો અને તેની નોંધ લેવી. દાખલા તરીકે, કોઈએક પળમાં છ અથવા સાત ઠણકાએ એક ઠણકો થતો નથી, અથવા નાડી થોડીક વાર નીચમ સર સરખી રીતે ઠણકે છે અને પછી તેવી હાલત ફેરવાઈને તે વધતી ઓછી નીચમ વગર ચાલે છે. એક તન-દરોસત જવાન માણસની નાડ એક પળમાં નજદીક સીતેર વખત ધડકે છે; સ્ત્રીની નાડ મરદ કરતાં વધારે જલદી ધડકે છે. જગરૂત હાલત કરતાં ઊંઘમાં નાડી ઓછી ઝડપથી ધડકે છે. માવજત કરનારીએ ઊપર જણાવેલી નાડને લગતી પ્યાપદો ઊપર ધયાન આપવું. તેનો અરથ કાહાડવાનું કામ તપોવ્યનું છે.

જે દરદી ઠોંસાથી હેરાન હોય, તો નીચલી ચીજો ઉપર ધયાન આપવું:—ઠોંસો વારંવાર આવે છે કે નહીં; તે ક્યે વખતે આવે છે, પેહુલી રાતે કે સહવાર પડતાં; ઠોંસો કેટલો વખત એકી વેળાએ ચાલુ રહે છે, થોડીક પળ કે અરધો કલાક; અને ઠોંસતી વખતે દરદીના મોહાડાંનો દેખાવ કેવો થાય છે. ઊંટાટીયા ઠોંસામાં દરદીનો ચહેરો ઠોંસતી વખતે લાલ અને પોજો થાય છે; ખહીવાળા દરદીનો ચહેરો ઠોંસતી વેળા ફીકો રહે છે, અને પરસેવાથી બરાઇ જાય છે. વળ ઠોંસવાનો સાદ કેવો નીકળે

છે તે ઉપર પણ નજર રાખવી. ક્રુપ (Croup) નામનાં ગળાંની એક નળીને લગતાં દરદમાં ઠોંસો સખત, કુતરાના બસવા જેવા સાદવાળો, અને ધાતુ અફળાતી હોય એવા ખોલા અને વાગતા અવાજનો નીકળે છે. ફ્રેંચ સાથે સંબંધ રાખનારી એક ગળાંની નળીને લગતાં દરદ (પ્રોનકાઈટીસ) માં ઠોંસો વધારે નરમ હોય છે. વળી ઠોંસયા પછી બલગમ અથવા થુક કેવા રંગની પડે છે, તે તપાસવું ઝોછી અગતનું નથી. થુક ઉપરથી તપ્પીબને ઘણી કીમતી મદદ મળી શકે છે, વાસતે તે જાળવી રાખવાની સંભાળ રાખવી.

દરદીને થયલો ઝાડો તપ્પીબની તપાસ માટે રહેવા દેવો. વળી દરદીની પીસાપ્પ પણ રહેવા દેવી જરૂરની છે, કારણકે તે દરદીનો હાલત ઉપર નવું અજવાળું પાડે છે.

મંદવાડ વેળા જેમ દહાડા પસાર થતા જાય તેમ માવજત કરનારે તપાસ રાખવી કે, દરદીની હાલત સુધરતી જાય છે કે તેથી ઉલટું જ બને છે. ઘણીક જાતની તાવોમાં દરદીને સાન્ને થતા ઘણો વખત લાગે છે, અને જો તેને ભુખ પાછી લાગવા માંડે, અને વધારે રૂચીથી તે પોતાનો ખોરાક લે, તો તે સાન્ને થતો જાય છે એમ માનવું. બીજા હાથ ઉપર, જો દરદી પેહેલાં બીછાનામાં બેસી અથવા ઉભો રહી શક્તો હોય પણ પછી તેમ તે કરી શકે નહીં, તો બીજી વાપતોમાં તેની હાલત ગમે એવી ફેરવાયા વગરની હોય, તો પણ તેને ખરેખર વધારે નપ્પજો થયલો સમજવો.

દરદીની હાલત વીશે એક નોંધનો ચોપડી રાખવી શ-
કદા બરેલી છે, કારણ કે તેથી તખીયનું કામ બહુ સેહેલું
થઈ પડે છે. તેમાં મુખ્ય કરીને નાડની હાલતની સહવારે
તથા સાંજે નીચમસર નોંધ રાખવી. વળી ખોરાક અને ઊ-
ધને લગતી વ્યાખતો લખી રાખવી ઘણી જરૂરની છે.

તાપનું જોસ હાથથી સાધારણ રીતે પારખી શકાય
છે. અને લગતી ખરેખરી તપાસ માત્ર “ થરમામીટર ”
(પારાની શીશી)થીજ થઈ શકે છે, પણ તેમાં જરા કળા
વાપરવી પડતી હોવાથી, તે કામ તખીય પરજ રાખવું
ખેહેતર છે.

ઊપર જણાવેલી સઘળી વ્યાખતો ઊપર તપાસ
રાખ્યાથી માવજત કરનારીને જો કે થોડોક વધારે મે-
હેનત પડશે, તોપણ એવો તપાસ રાખ્યાથી જે ખોટી
અને ભુલથાપ બરેલી ખપ્પર તખીયને મળે છે,
અને તેથી જે નુકશાન અને ગેરફાયદો થાય છે તે
થશે નહીં, અને દરદીને વધારે ઉતાવળે સાન્ને કરવામાં
મદદ મળશે.

**ખીમારીમાંથી સાજા થવાના વખતે ધયાનમાં
રાખવા લાયક કેટલીક સુચના.**

સખત માંદગીમાંથી મોકળો થયા પછી, દરદી
સાન્ને થતો જવાની હાલતમાં આવે છે. આ હાલતમાં
માંદગીની વખતે શરોરતો જે ઘસારો થયો હોય છે, તે

પુરી નાખવા કુદરત કામે લાગે છે. દરદી પીમાર હતો તયાંસુધી કુદરતની કોશેશ દરદીનો સામે થવામાં ચલાવવામાં આવી હતી, અને તેમાં પાર પડવાથી, તે હવે પીજાંજ કામ ઉપર પોતાનું જોર અજમાવે છે. દરદી ધસાઈ ગયલાં શરીરને પાછું પાઘવું પડે છે, થાકી ગયલાં શરીરના પાંધાને તેની હંમેશની ફરજો અને કામો પાળવવાને માટે નવું જોર આપવાનું છે, અને માંદગી વેળા જે જીવનશક્તી ખરચાઈ ગઈ છે તે પાછો મેળવવી જોઈએ છે.

દરદીને સાજા થવાની હાલતમાં ઘણીજ સંભાળ રાખવી અગતની છે, કારણકે વખતે દરદી પાછું ઊભરી આવે છે અને દરદીનો જીવ લે છે, અથવા તો તે જીથુક નું થઈ પડે છે. આથી સખત માંદગી દુર થયા પછી, માવજત કરનાર સ્ત્રીએ દરેક નાનામાં નાની પાપતમાં પણ તર્પીએ ફરમાવયા મુજબ ચાલવું, અને કદો પણ એવી ચીજ ન કરવી, કે જેથી દરદીના સાજા થવા ઉપર નુકશાનકારક અસર નીપડે.

શુભ ઇચ્છનાર પણ ખેસમજ મોત્રો તથા સગાં દરદીને આડકતરી રીતે કેટલું નુકશાન કરે છે, તે અમે ઉપર જણાવી ગયા છીએ. તેઓ મુખ્ય કરીને દરદીની આ સાજા થવાની હાલતમાં તેની આગળ પોતાનું જાંઠોલ પાલો કરી દેછે. દરદીના સાજા થવા આવશ્યાની અગાઉ તેમને આવવાને અટકાવ અથવા મના રહે છે, પણ દરદી માંદગીમાંથી મોકળો થવાથી તેઓ પાછા આવવા

માંડે છે, અને નવી ધાસતીનાં મુળ થઈ પડે છે. મુખ્યત્વે કરીને બચાંચોના સંબંધમાં તેમનાથી ધાસતી રાખવાનું કારણ પડે છે, કારણકે તેમની મુલાકાતે આવનારાઓ તેમને મીઠાઈ વીગેરે ચોળે ખાવા આપે છે, જેથી દરદ પાછું ઉભરાઈ આવે છે. આથી જેઓ દરદીની આ હાલતમાં તેની માવજત કરતા હોય, તેઓએ વધારે સંભાળ રાખવી અને દરદીને એવા પ્રકારની અસર તલે મુકવો, કે, જેથી તેને સાચો થવામાં મોટી મદદ મળે.

પાછી આવતી તનદરોસતીની સર્વથી સાધારણ નીશાની દરદીને પાછી ભુખ લાગવાની છે. જ્યારે દરદ તેના પુર જોરમાં હોય છે, ત્યારે દરદીને ખોરાક લેવાની જરાપણ ઈછા થતી નથી, અને જો લેવો પડે છે તો ઘણીજ આનાકાની સાથે તે લે છે. પણ દરદનું જોર નરમ પડ્યા પછી તેને ભુખ પાછી લાગવા માંડે છે, અને તે એટલી લાગવા માંડે છે કે, જાણે ગમે એટલા ખોરાકથી તે ધરાય નહીં. પણ આ વખતે દરદીનો માવજત કરનારે અતીશય સંભાળ રાખવી ઘટે છે. દરદી માગે તેટલો ખોરાક તેને કદી આપવો નહીં, કારણ કે દરદીની હોજરી, જે મંદવાડને લીધે નબળી થઈ ગઈ હોય છે, તેની ઊપર એકાએક મોટું કામ આવી પડવાથી, અને તે કામ બળવવાને તે અશક્ત હોવાથી, દરદીને બદહુજમી થાય છે અને દરદ પાછું ઉભરાઈ આવે છે.

ઘણી તરફથી સમજવામાં આવે છે કે, દરદી સાચો થવાની હાલતમાં આવ્યાથી, માવજત કરનારોનું કામ

પુરૂં થયું અને તેને કરવાનું કાંઈ રહ્યું નથી. પણ તેમાં લુલ છે. ખરું છે કે તખીપ્પને આગળની માફક દરદી આગળ વારંવાર આવવું પડતું નથી; પણ તેથી એમ ન ધારવું કે, દરદીની સંભાળ લેનારાઓએ પોતાનાં કામમાં બેદરકારી દેખાડવી. ઉલટું, ડાકટરની હાજરી હવે ઓછી હોવાને લીધેજ, માવજત કરનારી ઉપર વધારે કામ આવી પડે છે, અને આગળની માફક જે કામ કરવું હોય તેમાં તખીપ્પની મદદ અને સલાહ હવે લેવાની ન હોવાથી, તેણીને પોતાનાજ ઉપર આધાર રાખવો પડે છે.

કીયાં કીયાં દરદોમાં દરદીને બીછાનામાં રાખવો જોઈએ, તે દરદની હાલત ઉપર આધાર રાખે છે, અને તે વીશે તખીપ્પને પુછવું. સાધારણ રીતે, કોઈ પણ દરદમાં જ્યારે તાવ આવતો હોય, ત્યારે દરદીએ બીછાનામાંજ રહેવું બે-હેતર છે. દરદીને ઘણોજ લાંબો વખત સુધી બીછાનામાં રાખવો નહી, કારણકે તે તેથી નબળો પડી જાય છે, હાજરી આજસુ થઈ જાય છે, લુપ્ત મરી જાય છે અને ખુલાસાથી દમ લેવાતો નથી. બાળકને બીછાનામાંથી બાહાર ક્યારે કાઢાડવું, તે વધારે જલદી પરખાઈ શકાય છે. તાવ ગયા પછી બીછાનામાં શાંત પડી રહેવાને બદલે જો તેઓ અકળવીકળ કર્યા કરે, તો તેઓ બીછાનું છોડવાની હાલતમાં છે એમ સમજવું.

સખત માંદગી ભોગવ્યા પછી પહેલીજવાર જો દરદીને બીછાનાની બાહાર કાઢાડવામાં આવે, તો તેને માત્ર થોડોજ વખત બાહાર રહેવા દેવો. આ વખતે તેની

ઉપર શી અસર થાય છે તે પ્યારોકીથી તપાસવો, કારણકે તે ખીછાનું છોડવાને શક્તીવાન છે કે નહીં તે તે ઉપરથી માલમ પડશે. જો પહેલીજ વખત દરદી ઘણો થાકી ગયલો દેખાય, અને નીરાંતે ઊંઘવાને બદલે બેચેન અને ગભરાયલો દેખાય, તો તેને થોડાક વધારે દહાડા ખીછાનામાં રહેવા દેવો, જે પસાર થયા પછી અગાઉની માફક સંભાળ લીધા પછી તેને પાછો પ્યાહાર કાઢાડવો, અને ફરીથી તેની ઉપર થતી અસર તપાસવી. દરદીને ઘણો વખત સુધી બેસાડી ન રાખવો, તેમ તેનાં શરીર ઉપર પવનનો ઝપાટો લાગવા ન દેવો. ખીછાનું છોડ્યા પછી પેહેલાંજ જો તેના ઉપર પવન લાગવા દીધો હોય, તો દરદ પાછું એકદમ ઉભરી આવે છે, અને તેના સાજા થવામાં મોટો અટકાવ થાય છે. વળી દરદીને પ્યાહાર કાઢાડતી વેળા તેને ગરમ અને હુંફવાળાં કપડાં પહેરાવવાની સંભાળ રાખવી.

સખત માંદગી દુર થયા પછી, દરદીની તનદરોસ-તી અને જોર પાછું લાવવાને હવાનો ફેરફાર જોટલી ફાયદાકારક અસર નીપજાવે છે, તેટલી ખીજ કોઈ ચીજ ઉપજાવી શકતી નથી. જે દરદી દહાડાઓ ને દહાડાઓ સુધી તેની હાલતમાં કંઈ પણ ફેરફાર થયા વગર ખાટલે પડી રહ્યો હોય, તે જો કોઈ રમણીય ગામડાંમાં અથવા દરીઆ કીનારા આગળનાં કોઈ શેહેરમાં થોડોક વખત ગુજરે, તો તેની હાલત અજબ જોવી રીતે સુધરી જશે. તેનું કારણ એ છે કે, ચોખી હવા દમમાં લેવાથી અને

ગામડાંનો સુંદર દેખાવ તેની નજરે પડવાથી, તેના મન ઉપર ઘણી ફાયદાબરેલી અસર થાય છે. તેના મંદવાહ વખતે દરરોજ તેની નજરે પડતા સામી પાણુએ આવેલાં ઘરોને બદલે, લીલાં ખેતરો, પાહાડો અને નદીઓ વગેરે દેખાવો તેને તરેહવાર કલપનામાં રમતો મેલે છે. આ રીતે એક ગમથી તેનું મન રોકાયલું રહે છે, અહીં ગમથી તેનું અંગપણ પાછું આવતું જાય છે.

દરદીની કંઈ કંઈ હકીકત તપીએ જાણવી જોઈએ.

આલાક સ્ત્રી, તપીએ તેનાં કામમાં ઘણી મોટી મદદગાર થઈ શકે છે. તપીએ પોતે જોઈલી હકીકત દરદી તરફથી મેળવી શકે છે, તેના કરતાં ઘણી વધારે મેળવવાનાં તક અને સાધન તેની માવજત કરનારીને મળવાં જોઈએ, એ દેખીતું છે. અલખતે, તપીએ એવી રીતે મદદ કરી શકવા માટે, તેણીએ દરદી તરફ ઘણી માયા અને કાલજ દેખાડીને તેને પોતાના વીશ્વાસમાં લેવો જોઈએ.

દરદીની ખરી હાલત જાણવા માટે માવજત કરનારીએ નીચલી પાખદો ઉપર ખાશ ધયાન આપવું, અને તેમના વીશે તપીએ વાકેફ કરવો:—

૧. દરદીની જીંદગીને લગતી કુક હકીકત—
તેની પરણેલી અથવા કુંવારી હાલત વીશે; ખાવા પીવામાં તેના અંદાજ અથવા ગેરઅંદાજ વીશે; તેણે

આગળ કોઈ જાતની બીમારી ખમી હોય તો તે વીશે; તેનાં કુટુંબના બીજાં માણસોની શરીરની હાલત વીશે; અને તેઓમાંનું કોઈ મરણ પામ્યું હોય, તો તે મરણનાં કારણ વીશે, તબીબને પેહેલાં જાણીતો કરવો.

૨. દરદીનો હાલનો દેખાવ—તેને ગુમડાં અથવા ગાંઠ, બગંદર અથવા નાસુરના ડાઘો, ફોક્ષિઓ, હરસ, અથવા પેટ યા પગ ઉપર સોજા થયો હોય તો તે વીશે, તબીબને વાકેફ કરવાની સંભાળ લેવી.

૩. કોઠો કેવી રીતે કામ કરે છે, તે તબીબને જણાવવું. દરદીને પેટ ધારાસર આવે છે, અથવા કપ્પજ યા તેથી ઊલટી પ્રકારના છે, કોઈ ચોક્કસ રંગના છે, અથવા લોહી સાથે ભેલાયલાં છે,—એવી રીતની કોઠાની જે હાલત હોય તે જાણવાનું હંમેશા ધ્યાનમાં રાખવું. જો આ સાથે કરમ જતા હોય, તો તે કેવી જાતના, સુતલી જેવા પ્વારીક, ગોળ અથવા ચપટા છે, તે જોવા વીશે સાવચેત રહેવું.

૪. પીશાબને લગતી હકીકત—તેનો જથ્થો, જે પાઈનટથી વધારે કે ઓછો થાય છે; તેનો રંગ, ખુલો કે ઘેરો છે; તે ધટ્ટ કે પાતલી છે; તેમાં થરો, રેતી અથવા પડ્ડાં ભેળેલું છે કે નહીં, તે વારંવાર થાય છે કે કેમ; અને તે થતાં દુખ થાય છે કે નહીં, એ સરવે હકીકત વીશે તબીબને માહિતગાર રાખવો.

૫. રૂચીની હાલત—દરદીને લુપ્ત ઘટતી, અથવા થોડી, અથવા જોઈએ તે કરતાં વધારે લાગે છે, તે જાણીને તબીબને જણાવવું.

૬. ઊંધ-દરદીને દીવસે અને રાતે ઊંધ કેટલા કલાક અને કેવો અસર સાથે આવે છે, તે જાણવાનું ધ્યાનમાં રાખવું.

૭. દવાની અસર-દરદી ઉપર છેલ્લી દવાથી શો અસર થઈ છે, તેથી કોઈ જાતની તેની ફરયાદ દુર થઈ છે કે નહીં, તે વીશે જાણીતા રહેવું.

સ્ત્રી દરદીઓનાં સંબંધમાં નીચલો વધુ પાપદો વીશે ધ્યાન આપવું:-

દસતાન-તેણીને દસતાન ધારાસર અને ઘટતી હૃદમાં જાય છે કે નહીં, અને તે જવા સાથે દુખારો થાય છે કે કેમ, તે વીશે માવજત કરનારીએ વાકેફ રહેવું.

ગરભસથાનમાંથી ખીજ કોઈ રીતે લોહી અથવા પૂં વહે છે કે નહીં, તે વીશે જાણીતા રહેવું.

દરદી સ્ત્રી પરણેલી કે કુંવારો છે, તેણીને કેટલાં છોકરાં છે, સગીથી નાનાંની ઉંમર શું છે, કોઈવાર ગરભ અધુરે ગયો છે કે નહીં, અથવા તેણીએ મરણ પામેલાં પાળકને જનમ આપ્યો છે કે નહીં, તેણીનાં થાનનો હાલ ત કેવી છે, અને હાલ તેણી ગરભવંતી છે કે નહીં, એ સઘળી પાપદો માવજત કરનારીએ જાણવી અગતની છે.

દરદીનું ખીજાનું કરવા વીશે.

દરદીનો હાથ, પગ અથવા શરોરનો કોઈ ખીજો ભાગ ભાગો હોય, ત્યારે ખીજાનાની સારી ગોઠવણ ખાસ

કરી જરૂરની થઈ પડેછે, પણ સઘળી જાતનાં દરદોમાં પણ તે ઉપર ધ્યાન આપવાથી દરદીને ઘણો આરામ મળે છે. સાધારણ રીતે છ ઈંચ જાડું પાલથી ભરેલું ગોદડું બંધ બેસતું થઈ પડશે. જો દરદી પીછાના ઉપર લાંબો વખત કાણડે એવું હોય, તો ગોદડાંને તેના પસીનાથી ખસાવ્યું અટકાવવાને, એકવાર જોડેલું ચોરસ “મેકીનતોશ” કપડું વચે મુકવું ઉપયોગી થઈ પડશે. દરદીનાં પીછાનાની આદર ઉપર વારંવાર કચરો, ખોરાકની રજકણ વગેરે પડેલી જોવામાં સાવે છે. આ ચીજો દુર કરવાને અતીશય કાળજી રાખવી જોઈયે, કારણકે તેથી દરદીને જોડેલો કંઠાજો લાગે છે અને તેનાં શરીરને જોડેલી ઇંજ થાય છે, તેટલી ખીજ કોઈ ચીજથી થતી નથી. વળી આદરને ખભરાયલી નહીં રાખવી, કારણકે તેથી દરદીનાં નાભુક થયેલાં શરીર ઉપર છાગરા વગેરે ઊઠવાનો ભય રહે છે. વરસની જુદી જુદી રૂતુમાં દરદીનાં પીછાનાને માટે રૂતુને લાયકની આદર રાખવાની આવજત કરનારે દરકાર રાખવો જોઈયે. દરદીનું પીછાનું દરરોજ સાફ કરીને પાંચરવું, અને સાધારણ દરદોમાં પીછાનાને લગતાં કપડાંને પાછાર કાણડી તે ઉપર પુરતી હવા આવવા દેવી. પણ જ્યારે દરદી એટલો આબરો હોય, કે તેમ કરવું બની ન શકે, તો તેની સગવડ સચવાય તેમ તે પ્રમાણે વારંવાર કરવું.



દરદીનું શરીર સાફ કરવા વીશે.

માવજત કરનાર સ્ત્રીએ દર સહવારે દરદીનું હાથ મહોડું ઘોવું, તેના પગ અઠવાડયામાં ઓછામાં ઓછી એ વાર ઘોવા, અને ખની શકે તો તેને અઠવાડયામાં એક વાર ગરમ પાણીએ નહવાડવો. ઘણા દરદીઓ પોતાનું અંગ પોતેજ સાફ કરી શકે છે, તો પણ માવજત કરનારે ધ્યાન રાખવું કે, તેનું શરીર ખરાબ સાફ થયું છે કે નહીં; કારણ કે દરદી સાથે કુવડાઈ રાખ્યાથી, તેને જલદી સારા થવાની થોડીજ આશા રહે છે. દરદીને નહવાડવું ઠીક પડશે કે નહીં, તે વીશે માવજત કરનારીએ તપ્પીખની સલાહ લેવી. તેણીને આ કામ વારંવાર અણગમતું થઈ પડે છે, તોપણ તેણીએ તેમ કરતાં અચકાવું નહીં, કારણ કે દરદીને સાજા થવાનો આધાર ઘણે દરજ્જે આ પાપદ ઊપર રહે છે. દરદીને સાફ કીધા પછી પાણીને ઓરડામાંથી બહાર કહાડીને ઘોળી નાખવું અને તેને ઓરડામાં જરૂર હોય તે કરતાં કદી વધારે વાર રાખવું નહીં.

દરદીને કપડાં બદલાવવા વીશે.

દરદીને અઠવાડયામાં ઓછામાં ઓછી એક વાર અને ખને તો વારંવાર કપડાં બદલાવવાં નેહ્યિ. કપડાં બદલાવતી વેળા નીચલી ચીજને ઊપર માવજત કરનારે ખાસ ધ્યાન આપવું:—

૧. જ્યાં સુધી ઓરડામાં સઘળી ચોળે તઈયાર હોય નહીં, ત્યાં સુધી દરદીનાં કપડાં કાઢાડવા માંડવાં નહીં.

૨. કપડાં બદલાવતી વેળા ઈઈ પ્યારી અથવા પ્યારણામાંથી પવન કુકે નહીં તેની સંભાળ રાખવી.

૩. દરદીને પેહેરાવવાના કપડાં હવાયલાં ન હોય તેની સંભાળ રાખવી, અને તેથી બદલાવવાની અગાઉ તેમને પરાપર સુકવવાં.

૪. અગત પડે તે કરતાં વધારે વખત દરદીને હીલચાલ કરાવવી નહીં, અને શરીરના કોઈ પણ ભાગને જરૂર ઊપરાંત ખોલો રાખવો નહીં.

૫. દરદીને કપડાં બદલાવતી વખતે બંને એટલી ઓછી મેહનત આપવી, અને તેને થાકી જવા દેવો નહીં.

દરદીને ઓરાક આપવા વીશે.

દરદીને જોઈતો અને વખતસર ઓરાક આપવાનું કામ માવજત કરનારની ખાસ ફરજ ગણાય છે, અને ઘણાં દરદોમાં નીચમસર અને જોઈતો ઓરાક આપવાથી દરદી તનદરોસતો પછી મેળવે છે. તખીય ફરમાવે તેવો અને તેટલો ઓરાક દરદીને આપવાની સંભાળ રાખવી, અને જો તેના કોઈ મીત્રો બલી નેમથી પણ વગર વીચારે તેને અણઘટો ઓરાક આપવાની ઓંહોંસ કરે, તો તેમ કરવા દેવું નહીં. માવજત કરનારને આ ચીજ જાણવા લાયક છે કે, કોઈ દરદીઓ એકોવેળા મધ્યમ જથ્થાના

ખોરાક પાછો ઝોકી કાઢાડ્યા વગર લઈ શકતા નથી, પણ થોડે થોડે વખતે ઘણા થોડા જથામાં વગર હરકતે લઈ શકે છે.

ધા ઉપર મલમપતો કરવા વીશે કેટલીક સુચના.

દરદીના ધા ઉપર મલમપતો કરવો હોય, તો સઘળી નેધતી ચીજો મંગાવ્યા અગાઉ જખમને ખોલો કરવો નહી. જો આગળી (પલાસતર) જખમ સાથે ચીવટપણે વળગી ગઈ હોય, તો તેને કદીયો નેરથી ખેંચી કાઢાડવો નહી, પણ તેને કુકાં પાણીથી ભોજીવીને અથવા તેની ઉપર પાંચની પોલતીસ લગાડીને છુટી કરવી. જખમ માંથી પડું, લોહી વગેરે નીકળે તો, જખમને છેડેના અથવા તેની આસપાસના ભાગો દાખોને તે કાઢી નાખવું, પણ જખમની સપાટી ઉપરના ભાગને છેડવો નહી. પડું, લોહી વગેરે સાફ કરવામાં વાદલાંને પદલે નરમ પાણીથી ભીજવેલું કપડું વાપરવું વધારે સાફ છે, કારણકે જો વાદલાંને પરાપર સાફ કીધું નહી હોય, તો તેમા રહી ગયલી રસી પીજી શખસને લાગી તેવુંજ દરદ નીપજવવાનો સભંવ રહે છે. જખમ સાફ કરવામાં એક નાનું હથીઆર હાલ વેચાય છે, જે ઘણું ઉપયોગી છે. આ હથીઆર ૧૨ ઈંચ લાંબી એવી બે ર-પરની નળીઓનું બનેલું છે, જેમને સાથે ને-

હનારો વચ્ચે રખરનો એક પોકળ ગોળો હોય છે; આમાંની એક નળોનો છેડો, જે શીશી અથવા વાસ-
ણમાંથી દવા લેવાની હોય તેમાં મુકવામાં આવે છે, અને
બીજા છેડાને જખમ તરફ ધરવામાં આવે છે. એ પછો
વચ્ચમાંના ગોળાને અવારનવાર દાબીને છેડી દોધાથી, દવા
જખમમાં ચાલુ જયા કરે છે. પરં, લોહી વગેરે આથી
સોડેલથી નીકળી જાય છે, અને હુથીઆરનો કોઈ પણ
ભાગ દરદીના શરીર સાથે લાગતો નથી. જેમ રસી બાહાર
નોકળે, તેમ તેને એક સગવડ બરેલી જગામાં મુકેલાં
વાસણમાં ઝીલો લેવી. જ્યારે માવજત કરનાર માણસ
જખમ સાફ કરવામાં રોકાયેલું હોય, ત્યારે તેણે કદી પણ
પોતાની આંખને હાથ લગાડવો નહી. કારણ કે ઘણા
દરદોમાં, અને મુખ્ય કરીને ઊડતા અને ઝેરી રોગોમાં
આંખની સપાટી ઊપર પડેનું ટીપું પડવાથી ચચરાટ થ-
ઈને, આખ જતી રહે છે અથવા કોઈ બીજા દુઃખદાયક
ઘટિત થાય છે. એજ પ્રમાણે પરંથી ખરડાયલા તુવાલને
પણ વાપરતાં સજાળ રાખવી.

જખમ સાફ કરતાં જે ચીજોની જરૂર પડે છે, તેની
એક ટીપ નીચે પ્રમાણે છે:-

ચીમટો, કાતર, ટાંચણી, ઘાનું કપડું, રૂનું કપડું,
પાટો, આગળી અથવા પલાસતર, એક અથવા બે વાદલા,
કંઈ નરમ ચીથરું, બીજી સોજી કપડું, કુકું પાણી, પ-
લાસતર ગરમ કરવા માટે ગરમ પાણી, અને જખમ
સાફ કરવા માટે તબીબે ફરમાવેલું લોશન (દવાના
બેળવાલું પાણી.)

જ્યારે કોઈ દરદીનાં શરીરનો ઘણો ભાગ ખળી ગયો હોય, તો તેને લેપ મારતી વેળા સધજો ભાગ એકદમ ખોલો કરવો નહી, પણ થોડો થોડો ભાગ અકેક પછી સાફ કરવો.

દવા વગેરે આપવા વીશે કેટલીક સુચના.

દવા નીચમીત વખતેજ આપવી, અને ખાનુ લીધા અગાઉ કે પછી આપવી, તે ધ્યાનમાં રાખવું. જેટલી દવા પીવા ફરમાવો હોય, તેટલાજ માપનાં ગલાસમાંથી તે લેવી, કારણકે જરા પણ વધતો એછી દવા લાંબો વખત સુધી લેવા કરચાથી, તે ઘણી વેળા ગંભીર માંદગીનું મુળ થઈ પડે છે. દવા આપવાની અગાઉ અને પીધા પછી ગલાસને હંમેશા સાફ કરવું. અતીશય ચીકણી અથવા સખત વાસવાળી દવા, જેવી કે એરંડયું, મગરનું તેલ, વેલીરીઅન, હીંગ વગેરે આપવાને જુદું ગલાસ રાખવું બેહેતર છે, કારણકે એવી દવાનો વાસ જલદી નીકળી નહી જવાયો, ગલાસ ખીજાં કામમાં આવી શકતું નથી.

પડીકાં થોડાંક પાણી અથવા દુધ સાથે ભેળીને, અથવા શીરા, મધ અથવા ગોળ સાથે મીશ્ર કરીને આપવું ઠીક પડશે.

જે દરદી ગોળી લઈ શકતો નહી હોય, તો તે થોડાંક મુરખ્ખા સાથે ભેળીને, પાણી સાથે ગળાવી દેવી.

પણુ જ્ઞે માવજત કરનારીને ગોળી ગળાવવી પડે, તો તેને ખરાખર મોહોણમાં અંદરથી એવી રીતે મુકવી, કે જ્યો દરદીને તે ગળી જવાની ફરજજ પડે.

કોઈ વેળા દરદી દવા લેવા નાજ પાડેછે, ત્યારે તેને જખરદસતીથી આપવાની ફરજ પડેછે. એવું હોય ત્યારે માવજત કરનારીએ એક હાથ વડે, દરદીના નસ-કોરાં પાંધ કરવાં અને બીજા હાથ વડે, તે મોહડું ઊઘાડે તેટલે, તેમાં દવા રેડી દેવી. પણ આ ઉપાય લેવાની કદાચજ જરૂર પડે છે, કારણકે ઘણી વેળા દરદીની હઠ, માવજત કરનારની અશક્તી અથવા કરડાપણાને લીધેજ નીપજે છે.

જ્ઞે દવા પોધા પછી દરદી ઘણો ખેચેન લાગે, જ્ઞે મકે ઉલટી કરે. તેને ઝાડો આવે, પેટમાં દુખે, માથું દુખે, સુસતી લાગે અથવા આંકરા આવે, તો તરતજ ત-બીબની મદદ લેવી.

પેટ રસતે ખોરાક આપવા વીશે સુચના.

કોઈ દરદીમાં દરદીને પેટને રસતે ખોરાક આપવાની ફરજ પડેછે. તેનું કારણ ઝાડો લાવવા, શરીરમાં શાંતી લાવવા, ગરમી આપવા અથવા કઊવત આપવાનું હોય છે. એવી રીતે ખોરાક આપવાની રીત નીચે પ્રમાણે છે:-

દરદીએ ખોઈનાની કોર આગળ પગનાં ઘુંટણ વાળી મોતાની ડાબી પાળુ ઊપર સુવું. શરીરમાં દાખલ કરવાની

દવાનું વાસણ પીછાનાની પાસે એક ખુરસી ઉપર મુકવું. પછી માવજત કરનારીએ દરદીની પછવાડે ઉભાં રહીને પચુકસો (જેને અંગ્રેજીમાં Enema “એનેમા” કહે છે તે)ની નળી સફરામાં ચાર પાચ ઈંચ સુધી હળવે હળવે દાખલ કરવી, પણ માહેથી કાંઈ હરકત વચ્ચે નહે, તો તેને દુર કરવાને જરા પણ જોર વાપરવું નહીં. પોચકારો આસતે આસતે મારવી અને ઘણું દબાણ કરવું નહીં, અને દરદીથી વધારે વાર ખમાય નહીં તો પોચકારી બંધ કરવી.

જળો મુકાવવા વીશે કેટલીક સુચના.

સુજ આવેલું ઘુંટણ, માંથાની ચામડી, વગેરે, જે જગામાંથી પીજ રીતે લોહી કહાડી ન શકાય, ત્યાંથી તે કહાડવાને તે જગા ઉપર જળો મુકવામાં આવે છે, જે લોહી ચુસી લે છે. જળો કદીપણ મોટી નસ ઉપર મુકાવવો નહીં, કારણ કે તે ભાગ સુજ આવવાનો અને ત્યાં ચચરાટ લાગવાનો સંભવ રહે છે. તખીએ જે ભાગ ઉપર જળો મુકવા ફરમાવી હોય તે ઉપર મુકવી, અને તેઓ કરડે અથવા લોહીથી તૂપ્ત થઈને નીચે પડે ત્યાં સુધી તેમને વળગેલી રહેવા દેવી. આ પછી જો પીન્નું લોહી કહાડવું હોય તો તે ભાગ ઉપર ગરમ પાણીમાં બોળેલા ફ્લાનલ અથવા “સપનજીઓ-પીલીન” (Spongio-piline) નાંમનાં કપડાંનો સેક કરવો. ધ-

ણું કરીને એક જગો ચાહેના ચમચા જેટલું લોહી કહાડે છે, પણ પછી ગરમ સેક કરયાથી એક મોટા ચમચા જેટલું કહાડી શકે છે.

જે જગો લોહી નહી ચુસે, તો દરદવાળા ભાગ ઉપર થોડુંક દુધ અથવા ખાંડનું પાણી ચોપડવું, જેથી જગો તયાં કરડવા માંડશે.

જે જગો મુકયાથી લોહી ઘણું જતું હોય, તો તે ભાગ ઉપર આંગળી દાખવાથી તે બંધ થશે; પણ જે તે છતાં પણ ચાલુ રહે, તો તપ્પીખની મદદ લેવી.

જગો એકવાર મુકવા પછી તે કદાચજ ખીજવાર, ઉપયોગમાં આણો શકાય છે; પણ જે તેમ કરવાની ઇચ્છા હોય તો, તે જગોને થોડાંક મીઠાનાં પાણીમાં મુકવી, જ્યાં તેઓ પીધેલું લોહી કહાડી નાખશે. પછી તેમને ચોખ્ખાં પાણીના વાસણમાં એકલી મેલવી, પણ નહી વપરાયલી જગો સાથે તેમને ભેળવી નહી.

કોઈ વેળા ગર્ભસથાનનાં મોહોરાં પર જગો મુકાવવાની જરૂર પડેછે; પણ આ કામમાં પેહેલાં નસતર મારવું પડતું હોવાથી તેમજ સપેક્યુલમ (Speculum) નામની ચોકસ જાતની આરસી તેમાં વપરાતી હોવાથી, કોઈ અનુભવી માણસ પાસે તે કામ કરાવવું જોઈય.

૩મડી ખેંચવા વીશે કેટલીક સુચના.

જગો મુકાવવા ઉપરાંત, લોહી કહાડવાની એક ખીજ રીત કામે લગાડવામાં આવે છે, જેને ૩મડી ખેં-

ચવી કહેછે. રૂમડી જે કારણથી ખેંચવામાં આવે છે. ૧ લું, શરીરનો કોઈ ભાગ દુખતો હોય તે નરમ પાડવા, અને ૨ જી, તે ભાગમાંથી નસતર વડે લોહી કહાડવા. ખંને કામમાં નીચલી ચોબ્બેની અગત પડે છે:-ચોકસ ખાસ પનાવેલાં ચાર પાંચ નાના ગલાસો, અથવા તે નહીં હોય તો, સાધારણ તમલરો; થોડું પલાતીંગ પેપર અથવા સહી ચુસવાનું કાગજ અથવા રૂ; એક છાલકી રકાખી-માં થોડો “સપીરીટસ આફ વાઈન”; અને એક પતી.

ગલાસોને પહેલાં ગરમ કરવાં, અને જે ચોરસ ઈંચ જેટલા પલાતીંગ પેપરના થોડાક ટુકડાને “સપીરીટસ આફ વાઈન” માં ઘોળી રાખવું. પછી માવજત કરનારીએ એક ગલાસ પોતાના જમણા હાથમાં પકડી, વાઈનમાં ભાંજાયેલા પલાતીંગ પેપરના ટુકડાને સળગાવી ગલાસમાં નાખવું, અને જે ત્રણ પળ તેમા બળવા દઈ જે જગા ઉપર મુકવું હોય તે ઉપર ઊંધું વાળવું. તેજ પ્રમાણે બીજાં ગલાસોના સંબંધમાં પણ કરવું. ગલાસ મુકવા પછી શરીરનો ભાગ અંદરથી ઉપસી આવતો જણાશે. હવે જે લોહી કહાડવું હોય, તો ગલાસને કહાડીને, ઉપસેલા ભાગ ઉપર નસતર મારવું અને ગલાસ પાછું અગાઉની માફક ગોઠવવું. ગલાસ કહાડતી વેળા તેની કોર અને ચામડીની વચ્ચે અંગુઠાનું નખ ખોસવા અંદરથી હવા દાખલ થઈ તે જલદી નીકળી આવશે. ગલાસને પાંચ મીનીટથી અરધા કલાક સુધી, ફરમાવવામાં આવ્યું હોય તેમ, રહેવાં દેવાં.

સેક કરવા વીશે કેટલીક સુચના.

શરીરનો કોઈ ભાગ દુખે અથવા કળે, તો તે દુખ અથવા કળતર નરમ પાડવાને સાધારણ રીતે સેક કરવામાં આવે છે. સેકનો ઉપયોગ ખીન્ન કારણોથી પણ કરવામાં આવે છે, જેમકે જો તમે વડે લોહી વધારે કહાડવા, વાહારકાપ કીધા પછી દાહ બળતી અટકાવવા માટે, વગેરે.

સાદો સેક કરવો હોય તો થોડાક ફ્લાનલના કકડાને ઊકળતા પાણીમાં બાળીને, પાણી સમ્રળું નીચાવી કહાડવું, અને જે ભાગ ઉપર સેક કરવો હોય તે ઉપર તે એકદમ મુકીને તે ઉપર મેકીનતોશ, એ નામનું પોતામાં પાણી પેવસ નહો થવા દે એવું કપડું, અથવા તેલ ચોપડેલું રેશમી કપડું વીટાળવું. જે ફ્લાનલ ઉપર કપડું ન વીટાળતાં તે એમજ રહેવા દીધું હોય, તો ફાયદાને બદલે સામું નુકશાન થાય છે, કારણકે તે ગરમ અને આરામ આપનારું ફ્લાનલ જલદી થંડું થઈ જાય છે, અને તેથી દરદીને આરામને બદલે કચવાટ થાય છે. હાલ સેકને માટે “સપનજીઓ-પોલાઈન” (Spongion-piline) નામનું કપડું વપરાય છે, જે ફ્લાનલ અને મેકીનતોશ એ બંનેની ગરજ સારે છે. સેક કરવો હોય ત્યારે આ કપડાંની ફ્લાનલવાળી બાજુ ઉપર ગરમ પાણી રેડવું, અથવા કપડાંને તે બાજુથી ઊકળતાં પાણીની રકાબીમાં થોડીક મીનીટ સુધી રહેવા દઈને ઉપયોગમાં લેવું. કળ વળવા કોઈ વખતે ફ્લાનલ ઉપર અફીણનો અરક

અથવા સપીરીટસ આફ્ તરપેનતીન (તરપીતન)તો છાંટો નાખવામાં આવે છે. ખસખસના પોસતો સેક કરવો હોય, તો પોસતે પાણીમાં ઉકાળી તેમાં ફલાનલને ભાજવી તેનો સેક કરવો.

ખીછાનામાં લાંબો વખત રહેલા દરદીના શરીર
ઊપર પડતાં ચાંદાં, જખમ, વગેરે.

જ્યારે કોઈ દરદીએ લાંબો વખત ખીછાનું છેલ્લું નહીં હોય, અને મુખ્ય કરોને જ્યારે તેને લકવો થયો હોય ત્યારે, ઘણી વેળા તેનું શરીર છોલાય છે અને ચામડી ઊપર જખમ, ચાંદાં વગેરે પડે છે. પુરતી સંભાળ અને ચોકસી છતાં પણ આ પીડાને તદ્દન દુર રાખી શકાતી નથી, પણ માવજત કરનારની ખેદરક્ષાને લીધે તે જ્વેરમાં તે કરતાં વધારે વખત દેખાવ દે છે એમાં કાંઈ શક નથી.

ખીછાનામાં પડી રહેવાથી નીપજનું આ દુઃખ વધતો ચોછી સખતાઈનું છે. કોઈ વેળા ફક્ત ચામડી છોલાઈને લાલ થાય છે; અને કોઈ વાર ચામડીમાં મોઢું, ઉઠું ચાંદું પડે છે, જે છેક હાંડકા સુધી ઊતરેલું હોય છે. ખીછાનામાં સુતી વેળા દરદીના શરીરના જે ભાગો ઊપર સરવથી વધારે ખોળે પડે છે—જેવા કે ખરડાનો નીચલો ભાગ, કુલું, ખભાંની આણીઓ, વગેરે, તે ઊપર ચાંદાં પડે છે.

આ જખમો અટકાવવાને નીચલી સુચના ધ્યાન-
માં રાખવી:-

૧. પીછાનાની આદર સુવાળી અને કરચલી
વગરની રાખવી, અને ખાધાની રજકણ તે ઉપર પડવા
દેવી નહો.

૨. દરદીને જેમ બને તેમ સાફ અને કોરડો રા-
ખવો, અને તેનાથી થતો દરેક જાતની ગલીચી વખતે
વખત દૂર કરવી.

૩. દરદીને એકની એક પાનુએ સુવાડી નહી
રાખવો, પણ જેમ બને તેમ તેની પાનુઓ વારંવાર
ફેરવાવયા કરવી.

૪. દરદીની પીઠ દરરોજ તપાસવી અને તેને સપી-
રીટસ આફ વાઇન (spirits of wine) વડે ધોવી, અને
તેને તદ્દન સુકવી નાખવા પછી, તેની ઉપર આઠાનો હાર
અથવા ઓક્સાઇડ આફ ઝીંક (Oxide of zinc) ની
લુકી છાંટવી.

૫. જો દરદીની આમડી લાલ થઈ હોય, તો તેને
હવા અથવા પાણીનો તકીયા આપવો, અથવા એક જાડું
ઉતનું કપડું લઈ તેમાંથી લાલ થયેલા ભાગ જોડેલો ટુકડો
કાપો કાઢાડી. પાકીનું કપડું પીછાના ઉપર પાંચરવું.

જો આમડી એકવાર ફાટી ગઈ હોય, તો તેથી પડેલા
ધાનો ઇલાજ સાધારણ ધાની માફક કરવો.

ઝાડો કરવા માટે વપરાતાં સ્તાંડ અને વાસણુ વીશે.

દરદી જ્યારે ઘણો નબળો થઈ ગયો હોય અને તેનાથી પરાપર ઉઠાતું ખેસાતું ન હોય, તો તેને ઝાડો કરાવવા માટે તે કામને માટે બનાવેલા ખાસ સ્તાંડ અને રકાબીને ઉપયોગમાં લેવાં. જો દરદીથી હીલચાલ કરી શકાતી હોય, તો બનતાં સુધી આ ચોખ્ખેનો ઉપયોગ કરવો નહીં. પણ જો ઉપયોગ કરવાની ખચોતજ જરૂર પડે, તો દરદીને જોટલો વખત ઉઠવું પડે તોટલી વખતે તેની માવજત કરનારે તેને મદદ કરવાને ચુકવું નહીં, અને કોઈ પણ વેળા આનાકાની અથવા નારાજ બતાવવી નહીં. એ બાબતનો ખેદરકારીથી દરદીઓનાં મરણ નીપજવાના અથવા તેમને ખીજ રીતે અતીશે નુકશાન થવાના દાખલા બન્યા છે.

દરદીનાં શરીર ઉપર જો તરતનીજ વાહાડકાપ કરવામાં આવી હોય, તેનું છાડકું ભાંગી ગયું હોય, અથવા તે તાઈફ્સીડ અથવા સંધીવાના તાવથી હેરાન થતો હોય, તો તેને ખીછાનાની બાહર કોઈપણ કારણે જવા દેવો નહીં.

ઝાડો જવાનાં સ્તાંડ અને વાસણુનો ઉપયોગ કર્યા અગાઉ તેમાં થોડુંક ચોખ્ખું પાણી નાખવું, અને ઉપયોગ કીધા પછી તેમને તરતજ સાફ કરવા.

અકસમાત થતી વેળા ધ્યાનમાં રાખવા ભેગ સુચના.

કોઈપણ જાતના અકસમાત માટે આગમજથી તઈયાર રહેવા સારું નીચલી ચીજો દરેક ઘરમાં રાખવી ઉપયોગી થઈ પડશે:- પગ અથવા પેટ ઉપર ગરમ પાણી લગાડવા કલાઇનાં વાસણો, પોલતીસને માટે રાઈઅને અળસી, ઉત, શણ તથા ઘાનું કપડું, વાદલાં, કાતર ઠાંચણી, પલાસતર, એલીવનું તેલ, રેતીની કોથળી, ફાલતુ તકીયા, આનડી, “તુરનીકે” (Tourniquet, એક જાતનું લોહી બાંધ પાડવાનું હથિયાર), ચીમટો, અને થોડા પાટા.

કંઈ અકસમાત અથવા હોનારત બનતી વેળા નીચલી સાધારણ સુચના ધ્યાનમાં રાખવી:-

ગરદન આગળનાં સઘળાં તંગ કપડાં ઢીલાં કરવાં અથવા કહાડી નાખવાં. બુટ ઘણા સંભાળથી ખેંચી કહાડવાં; એક હાથે બુટ કહાડવાં અને બીજા હાથે પગને ઘૂંટી આગળથી ટેકવવો. જો અકસમાતથી પગ ભાગી ગયો હોય, તો બુટ કહાડીને પગને વધારે ઘન દેવા કરતાં તેને હેઠલથી કાપી જ કહાડવું બેહતર થશે. મોજાં કહાડતી વેળા જોવું કે, ગારટર બાંધ્યા છે કે નહીં, અને જો તેમ હોય તો તે પહેલાં કહાડી નાખવાં. ગારટર છે કે નહીં તે જોવા વગર એકદમ મોજાં કહાડવા માંડ્યાથી દરદીને અતીશય વેદના થાય છે.

શરીરના કોઈ હેઠલના ભાગને નુકશાન થયું હોય, તોજ દરદીનું પાતલુન અથવા લેંગો કહાડવો, જે વેળા પાતલુનનો સાંધો આગળા ભાગ આગળથી ઉપેરી કહાડવાથી દરદીને કરાર થશે. લેંગો દુર કરવા અગાઉ, એક રાખસે દરદીને પછવાડેથી જગ ઉચકવો અને પીંજાએ લેંગો સંભાળથી કહાડી લેવો. ડગલો અથવા ખદન કહાડતી, વેળા પેટેલા સાજા હાથની ખોંટે કહાડવી, જેથી પીંજા ખોંટે સહેલાઈથી નીકળી આવશે. દરદીનાં કપડાં કરતાં તેના સગવડની સંભાળ વધારે રાખવો જરૂરની છે. ધરપચ અને ઉતાવળ કરતાં આ કામમા ધીરજ અને દુરઅંદેશાની વધારે જરૂર છે.

જે દરદી ચાલવાને અશક્ત હોય, તો તેનાં પીંછાનાને તેની આગળ લાવી તેને તેમાં સુવાડવાનું સહેલું પડે એવી રીતે તેને મુકવું. ઊમરે પુગેલા માણસને ઉચકવાને, સામસામા ઉભેલાં ચાર માણસની અગત પડે છે; એકે માથું અને ખભાં, પીંજાએ થાપાવાળો ભાગ, ત્રીજાએ પીઠ, અને છેલાએ પગો ઉચકવા.

શરીરનાં જુદાં જુદાં હાડકાં ભાગતી
વખતની માવજત.

શરીરનું કોઈ હાડકું નીચે જણાવેલી ત્રણ રીતે
ભાગે છે:-

૧ લી. હાડકું એક જગોએથી ભાગે છે, પણ પાહારથી કાંઈ જખમ દેખાતો નથી. આ સાદી જાતનું હાડકાનું ભાંગવું છે.

૨ જી. હાડકું એક જગોએથી ભાગતાં, પાહરની ચામરીથી ભાગેલાં હાડકાં સુધી જખમ પડે છે.

૩ જી. એક હાડકું જે અથવા ત્રણ જગોએથી ભાગે છે; જેથી કોઈ વાર હાડકાંની એક કટકી છુટી પડી જાય છે.

કાંઈ પણ જાતનું હાડકું ભાગતી વેળા દરદીને પીછાનામા મુકવા અગાઉ દુર લઈ જવા પડે તો, તે ભાગને સરખો રાખવા માટે લાકડા અથવા ચામરાંની કામઠી, અથવા ચાપડીનું પુઠું મુકવું. જો આ ચીજો આગળ નહીં હોય, તો એક તકીઓ અથવા એક અથવા બે રૂમાલ પણ ચાલશે.

શરીરનાં જુદાં જુદાં હાડકાં ભાગવા ઉપર નીચે લખેલા સાધારણ રીતે લેવામાં આવે છે:-

ખોપરી-જો માથાંની ખોપરીનું હાડકું જખમાયું હોય, તો દરદીને પીછાનાંમા સુવારવો, અને જખમની આસપાસનો માથાંનો ભાગ ખોલાવી નખાવવો. તે પછી ભાંનવેલાં ઘાંનાં કપડા ઉપર “ ગટાપરચા ” નું પ્યારીક પડ કરી તે તે ભાગ ઉપર મુકવું.

ગળાંની આસપાસનું ગોળ હાડકું-ગળાંની આસપાસનું ગોળાકાર હાડકું જો ભાગ્યું હોય, તો દરદીને

તકોઆ વગર બીછાનામાં સુવાડવો અને જખમાયલા ભાગ તરફના હાથને છાતી ઉપર વાળીને મુકવા.

પાંસલીએ-જે પાસલીનું હાડકું ભાગું હોય, તે દરદીને બીછાનામાં સુવાડવો, અને તેની છાતીની આસપાસ પાસલીને માટે ખાસ બનાવેલો પાટો (rib-bandage) અથવા ફલાનલનું કપડું વીટાળવું. એક તસ આગળ રાખવી, અને થુક કેવી નીકળે છે તેનો નોંધ કરવી.

જાંગ-જાંગનું હાડકું ભાગું હોય, તે નીચલી ચીબ્બે તખીબ માટે તથ્યાર કરી રાખવો:-એક લાંબી કામઠી, ત્રણ નાની કામઠી, જાંગને માટે બનાવવામાં આવેલો પાસ પાટો (perineal band) પાંસલી માટેનો ખાસ પાટો, ઉન, મેકીનટ્રાસ કપડું, ચાદર, ઝોળી, વગેરે-

ધુંટણ-ધુંટણનું હાડકું ભાગું હોય, તે દરદીને બીછાનામાં સોધો સુવાડવો, અને તેના એડીઝિઓ રાખવી.

પગ-પગનું હાડકું જે ભાગું હોય, તે કામઠીઓ ઝોળી, પાટો, વગેરે તથ્યાર કરવાં.

હાથ-હાથનું હાડકું ભાગું હોય, તે હાથના ઉપરના ભાગ માટે ચાર ટુકી કામઠીઓ, અને જેવી રીતે હાથ બાંધે હોય તેને બંધબેસતી બનાવેલી ખાસ કામઠી રાખવાં.

જે કોઈ ભાગેલાં હાડકાંવાળા અવયવ ઉપર તરતજ કામઠી વીંટાળી શકાતી નહીં હોય, તે તુરતવેળા તેને ગોદ-હીમા વીંટાળી તે ઉપર પટ્ટી બાંધીને તેને સરખો રાખવો.

લચક આવતી વેળા શું કરવું.

લચકાયલો ભાગ તપ્પીપ કને સરખો કરાવયા પછી માવજત કરનારીને કસો વધારે જાણવાબેગ સંભાળ લેવો, નથી પડતી. દરદીને તે વેળા માત્ર શાંતપણે ખીછાનામાં સુવાડી રાખવો. પણ જ્યારે હાથ પગ વગેરે લચકાય ત્યારે તપ્પીપને નોચલી ચીજોની અગત પડે છે, જે તઈયાર રાખવાની તેણીએ સંભાળ રાખવી:—ખેથી ત્રણ પાટા, ખેથી ત્રણ લાખા તુવાલ, અને જે ભાગ ઉપર દખ્ખાણ થવાનું હોય તે ઉપર ભભરાવવા થોરોક આટો.

શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાંથી લોહી જતી વખતની માવજત.

લોહી વેહેતું બંધ પાડવાના ત્રણ સાદા ઊપાય છે જે દરેક માવજત કરનારી એ જાણવા જોઈએ:—

૧ લોહી નીકળતી જગા ઉપર દખ્ખાણ કરવાથી—એક જખમના કોઈ ઝીણા છીદ્રમાંથી ઘણીવેળા લોહી નીકળતું માલમ પડે છે; એવા બનાવમાં તે જગા ઉપર એક આંગળી દાખવાથી, જ્યાં સુધી દખ્ખાણ ચાલુ રહે છે ત્યાં સુધી, અને ઘણી વેળા આંગળી કહાડી નાખ્યા પછી પણ, લોહી નીકળતું બંધ પડે છે.

૨. ધા સાથે બેડાયલો ઘોરી નસ ઉપર દખ્ખાણ કરવાથી—ઉપલા કરતાં વધારે મોટો જખમ

થતાં, જે ઘેરો નસમાંથી લોહી જખમમાં ધા આવતું હોય તે નસ ઉપર દબાણ કીધાથી લોહી બંધ પડે છે. પણ એ નસ શોધી કાઢાડવા માટે માવજત કરનારીએ ધીરજ રાખવી અને કોઈ અનુભવી માણસની સલાહ લેવી. તેમ કરવાનું જો નહીં બને તો હાથ અથવા પગ ઉપર, ધા પડતી વેળા જખમની ઉપરના ભાગ ઉપર એક મજબુત પાટો વીંટાળવો. પણ આ પાટો લાંબો વખત રાખી મેલ-વો નહી, કારણ કે નહીં તો તે ભાગ સુખ મારો જશે, એટલે તેની લાગણી શકતી જતી રહેશે.

૩. ઠંડક કરવાથી—જ્યારે શરીરના કોઈ મોટા ભાગ ઉપર જુદા જુદા છીદ્રોમાંથી એકજ વખતે લોહી નીકળતું હોય તો, વેહેતા ભાગો ઉપર એક વાદળાં વડે ઠંડું પાણી નાખવું, અથવા તેની ઉપર મેકીનતોશ કપડાંની એક કોઠલીમાં બરફ નાખી તે ફેરવવી.

શરીરના જે ભાગમાંથી લોહી નીકળતું હોય, તે ભાગને શરીરના બીજા ભાગોથી વધારે ઉંચો રાખવો. જો દરદી બેશુદ્ધ થઈ જાય, તો તેને એકદમ હોશયાર કરવો નહી, કારણ કે બેશુદ્ધિ એક કુદરતી ઊપાય તરીકે લોહીના વેહેવાનું જોસ ધોમું પાડે નાખે છે.

ઘેરો નસ (જે શરીરના સઘળા ભાગોમાં દીલ અથવા હૃદયનું લોહી ફેલાવે છે તે)માંથી નીકળતું લોહી ચળકતા લાલ રંગનું હોય છે, અને તે કુંવારાની માફક જોસ સાથ કુટે છે. દીલ અથવા હૃદય સાથ જોડાણ રાખનારી અને તેમાં લોહી ફેલાવનારી રગોનું લોહી ઘેરા

લાલ અને જાંબુના સરખા દીસતા રંગનું હોય છે, અને તે ઓછાં બેસ અને એક સરખી ધારા સાથે વહે છે.

લોહી નીકળ્યા પછી તે બાંધ કરી શકાયું હોય, તો પણ માવજત કરનારીએ તે વીશે તખીબને વાકેફ કરવાને ચુકવું નહીં; કારણ કે ફરીથી લોહી નીકળે તો શું કરવું તે વીશેની સલાહ તેનાથી મેળવવી જોઈએ.

નાકમાંથી લોહી નીકળે અથવા નસકોરી કુટે તે વેળા શું કરવું.

નાકમાંથી લોહી નીકળવું કદાચ જ ધાસતી ભરેલું હોય છે, અને તેમાં જરા ઠંડું પાણી લગાડવાથી તે ઘણું કરીને બાંધ પડી જાય છે. દરદીએ ટટાર રહીને પોતાનું માથું પાછળ નાખી દઢ હાથ માથાં ઉપર ઊઠાડવા, અને લોહી ઝીલવા માટે નાક ઉપર બીનું વાદલું અથવા કપડું રાખવું. પણ દરદીને કદી પણ ઊભો રહી પોતાનું માથું નીચું રાખી વાસણમાં લોહી પાડવા દેવું નહીં; કારણ કે તેથી લોહીને બહાર નીકળવાને વધારે જોર મળે છે.

શરીરની અંદરથી લોહી નીકળવું.

શરીર ઉપરના જખમમાંથી લોહી નીકળવા ઉપરાંત શરીરની અંદરથી પણ લોહી બહાર નીકળે છે, અને

માવજત કરનારે તેની ખાસીયત વગેરે જાણવો બેધર્મ, કારણ કે તેથી તપ્પીયને તેનું મુળ પારખી કાઢાવવાનું બની આવે છે.

૧. ફેફસાંમાંથી પરતું લોહી ઘણું કરીને હોસો આવીને પ્લાહર નીકળે છે અને તે ફીણવાળું હોય છે. વળી તે સેજ પ્પલગમ સાથે ભેળાયલું અને ૨ લકતા લાલ રંગનું હોય છે.

૨. હોજરીમાંથી પરતું લોહી ઓકારી આવીને પ્લાહર નીકળે છે. તે ખોરાકની કગરસો સાથે મોટા જથ્થામા મીશ્ર થયલું હોય છે, અને તેનો રંગ ઘેરો લાલ અને વળી કાળો પણ હોય છે.

૩. ગળાંની પાછળથી, દાંતના પાળામાંથી, અને સાધારણ રીતે મહોમાંથી નીકળતું લોહી લાલ રંગનું હોય છે. તે સાધારણ રીતે લગ્ન અથવા થુક સાથે ભેળાયલું હોય છે, અને હોંસાથી અથવા ઓકારીથી પરતું નથી; શીવાય કે જ્યારે તે પ્રથમ ગળાઈ જવાયું હોય છે, ત્યારે તે તે રીતે પ્લાહર નીકળે છે.

૪. જે સ્ત્રીને દસતાનના લખત શીવાય ખીજે વખતે ગરબસથાનમાંથી લોહી જતું હોય, તો તે વીરો તપ્પીયને તરત વાકેફ કરવો.

૫. દરદીને લોહી કેટલું ગયું તેની પણ માવજત કરનારીએ નોંધ કરવી.

બેભાન હાલતના દરદીઓની માવજત વીશે.

ચોક્કસ કારણોથી બેભાન પડેલા દરદીને માવજત કરનારીએ જોર જખરી કરી જગાડવો નહીં. તેને ખીછાનામાં અથવા ભોંય ઊપર સુવાડવો અને તેની હોકના આસપાસનાં કપડાં ઢીલાં કરીને તે ઊપર પુરતી હવાને જથ્થો આવવા દેવો. વળી એ વખતે નીચલી ચીજો નોંધી રાખવી;—તેનો દમ કેમ ચાલે છે, ધીમેથી કે આવાજ કરીને, નીચમીતપણે કે નીચમ વગર; તેના કોઈ હાથ અથવા પગમાં આકરી આવી છે કે નહીં; પીશાબ અથવા ઝાડો પોતાની મેળે જાય છે કે કેમ; પાંચે આંખની કી-કીઓ એકસરખી છે કે સાધારણ કરતાં નાની અથવા મોટી દેખાય છે; દરદી પોતાની આંખ ઊપર હાથ લગાડવા દે છે કે નહીં; અને તેને જાગૃત કરી શકાય છે કે નહીં.

તાપની ઝુમમાં બકબકારો કરનારા તરફ કેમ વરતવું.

સનેપાતમાં દરદીઓ બકબકારો કરે છે. એવી વેળાએ માવજત કરનારે તેની સાથે સખતાઈથી વરતવું નહીં, તેમજ તે તેનાથી ખીલે છે એવું પણ દેખાડવું નહીં. વળી દરદી સાથે તકરારમાં ઊતરવું નહીં અથવા તેના બોલવાને બોટું પાડવાની કોશિશ કરવી નહીં, પણ

તેની વાત ઉપર તમે ધ્યાન આપો છો એવું હોજ ધા-
લવું. ઉસકેરાઈ જાય એવા સવભાવનો દરદી તાપની
જુમમાં ખોલતો હોય, ત્યારે તેની આગળ છરી અથવા
કોઈ પણ જાતનું ધાસતી ભરેલું હથયાર રાખવું નહીં.

દરદી ખેશુધ થાય ત્યારે શું કરવું.

જો દરદી ખેશુધ થઈ જાય, તો તેને અહીંગાવીને
ખેસાડવો, હોક અને છાતીનો આસપાસનાં સઘળાં તંગ
કપડાં છોડી નાખવાં, અને તાજી ઠંડી હવા ઓરડામાં
આવવા દેવી. હોશયારી લાવવાને મહો ઉપર પાણી છાંટ-
વું અથવા બીનો તુવાલ ફેરવવો, એ સરવથો સરસ ઉ-
પાય છે. જો “સમેલીંગ સાલ્ટ્સ” (Smelling salts,)
અથવા એમોનીયા (Ammonia) ની કોઈ મેળવણીનો
ઉપયોગ કરવામાં આવે તો, તેનો અતીવે ઉપયોગ નહીં
કરવાની સંભાળ રાખવી, કારણ કે તેથી શ્વાસ લેવાના
માર્ગો પરનો પાતલો ચામડીને મોટી ઇજા થવાનો સં-
ભવ રહે છે.

વાહાડકાપ વેળા માવજત કરનારીએ ધ્યાનમાં રાખવા બેગ સુચના.

દરદી ઉપર વાહાડકાપ થતી વેળા માવજત કરના-
રીએ પોતાની હીલચાલમાં જેમ અને તેમ શાંત રહેવું.

વાહાડકા પ કેમ ચાલે છે તે ઊપર તેણીએ ધ્યાન આપવું
એ ખોટું નથી, પણ તે વેળા તેણીએ જે અંગત ફરજો
ખજાવવી જોઈએ તે તેણીએ કદી ચૂકવી નહી. વાહાડકા
પનો અખતરો થાય તે આગમજ તેણીએ વાદલોએ,
ગરમ તથા ઠંડા પાણીનો પુરતો જાયો, કપડાંના પાટા,
ટાંચણીઓ, અને ચામડાના પટા વગેરે તદ્દક્ષિર રાખવા
અને કદાચ દરદી બેશુદ્ધ થઈ જાય તેટલા માટે થોડોક
પ્રાનહી આગળ રાખવો પણ અગતનો છે. વાહાડકા પ
થતા વેળા જે જગા ઉપર લાહી પડવાનું હોય, તે ઉપર
વેહેર પાંચરવો, અને કાંમ પુરું થયા પછી તે ઊંચકી
લેવો. દરદીનાં કપડાં આગમજથી સરખાં ગોઠવવાની
સંભાળ રાખવી.

હાથ અથવા પગ ઉપર વાહાડકા પ કરવામાં
આવી હોય, તો માવજત કરનારે, નસોને સાંધવાને કેટલા
દોરાથી ટાંકા માર્યા છે અને કેટલા ટાંકા માર્યા છે, તે
જોવાનું ધ્યાન રાખવું. માવજત કરનારે જખમ બંધ
કરવા માટે મારેલા ટાંકા કદી ઉખેડવાની કોશિશ કરવી
નહી. નાનો ધોરી નસ સાથે સીવેલો દોરો આઠથી દશ
દીવસમાં છુટો પડી જાય છે, પણ વધારે મોટી-જોડી કે
જાંગતી-ધોરી નસ સાથે સીવેલો દોરો એક પખવાડમાં
અથવા ત્રણ અઠવાડમાંની મુદત પસાર થવા અગાઉ
નીકળી આવતો નથી. વાહાડકા પને અખતરો થયા પછીથી
દોરો નીકળી ગયા સુધી, દરદીને કદી એકલો રાખવો
નહી, કારણકે કોઈપણ વખતે જખમમાંથી લોહી વેહેવા-
નો સંભવ રહે છે.

જલંદરના રોગવાળા દરદીનું પેટ ચીરવામાં આવતું હોય, ત્યારે નીચલી ચીજને તૈયાર કરી રાખવી જોઈય:-પ્યાર ઈંચ પોહોળો એક ફલાનલનો પાટો, એક-થી બે પ્લાલદીઓ અથવા બોળાં વાસણો, ઘાનું કપડું, વળગી જાય એવી આગળી, ગરમ પાણી, વાદલાઓ, ડાંચણીઓ, અને આનરી.

વાહારકાપ થયા પછી દરદીને ઓછામાં ઓછે એક અઠવાડયાં સુધી ફલાનલનો પાટો બાંધીને બીછાના પર રાખવો, અને તેને હલકે અને છવ ઉસકેરે નહીં એવો ખોરાક આપવો.

પથરીનાં દરદમાં વાહારકાપ થતી વેળા પથરી જે કાપી કાઢાડવામાં આવતી હોય તો, દરદીને એવી રીતે બીછાનામાં સુવાડવો, જેથી લોહી, વગેરે પ્રવાહીઓ એક દમ પાહુર વાસણમાં પડી શકે, અથવા એકઠા થાય તે આગમજ સેહેલાઈથી દુર કરી શકાય. માવજત કરનારે જોવાની સંભાળ રાખવી કે, પથરીના કટકા પાહુર પડે છે કે નહીં, અને જે પીશાબ તેના કુદરતી મારગે જતી હોય, તો તેનો જથ્થો ધયાનમાં રાખવો.

પથરી જે ભાંજને પીશાબની મારફતે દુર કરવાનો અખતરો તપોબે અજમાવ્યો હોય, તો દરદીને બીછાનામાં રાખી, પીશાબને એકઠાં કરી ગાળવી જોઈય, જેથી દુર થતો પથરીનો ભુકો તપોબને દેખાડવાને કામ લાગે.

ઉપરાંત બીજા વધારે બીકટ વાહારકાપના અખતરાઓમાં તપોબની સલાહ અને સુચના પ્રમાણે કામ લેવું.

હીસતીરીયા અને ફેફરાંમાં દરદીની માવજત.

ઘણી વેળા દરદીને આંકડી આવતી વેળા સમજ પડતી નથી કે, તે ફેફરાં કે હીસતીરીયાનું પરીણામ છે. ફેફરાં અને હીસતીરીયા વચ્ચેનો તફાવત નીચલી સમજણ ઉપરથી માવજત કરનારે ધ્યાનમાં રાખવો:-

ફેફરું થવાની અગાઉ તે વીરોની કાંઈ ચેતવણી અથવા નીશાનો આપણને મળે છે, જેમ હીસતીરીયાની અગાઉ કદાચજ પને છે. ફેફરું થતી વેળા દરદી એકજવાર, અને હીસતીરીયાના હુમલામાં વારંવાર ખુમ પાડે છે. ફેફરાંમાં દરદી વારંવાર પોતાની જાભ કરડોને, ભોંય ઉપર જોસથી પડોને, અથવા સરસામાન અફાડીને પોતાને નુકશાન કરેછે, જેમ હીસતીરીયાના હુમલામાં થતું નથી અથવા કદાચજ થાય છે. ફેફરાંવાળો દરદી પોતાની આંખ ઉપર હાથ લગાડવા દે છે, જેમ હીસતીરીયાવાળો દરદી કદાચજ કરવા દે છે. ફેફરાંની વખતે દરદી ઝાડો અથવા પીશાબ કરી દે છે, જ્યારે હીસતીરીયાના હુમલા તળે આવેલો દરદી કદાચજ તેમ કરે છે. હુમલો પુરો થયા પછી ફેફરાંવાળો દરદી જડ અને સુસત થઈ જાય છે અને તેનું માથું દુખવા માંડે છે, પણ હીસતીરીયાવાળો દરદી ઊંઘરેતો થઈ જાય છે. ફેફરાંવાળા દરદીને ઝાડો કરતી વેળા તે સાથ કોઈ કોઈવાર કરમ પડે છે, પણ હીસતીરીયાવાળા દરદીના રાંધાંધમાં તેમ જવલેજ પને છે.

જ્યારે દરદીને આંકડી થાય, ત્યારે તેને ખીછાના અથવા ભોંય ઉપર સુવાડવો, તેની છાતી તથા ડોક આગળનાં સઘળાં તંગ કપડાં ઢીલાં કરવાં, અને તેનાં મહો ઉપર ઠંડું પાણી છાંટવું. જો દરદીને જીભ કરડવાની ટેવ હોય, તો બંને તો દાંતની વચ્ચે લાકડાં અથવા બુચનો એક કકડો મુકવો.

હીસતીરીયાના મરજવાળા દરદી સાથે ઘણી ખપ્પર-દારીથી કામ લેવું. મહો અને છાતી ઉપર ભીનો તુવાલ લગાડવાથી ઘણી વેળા સાફ પરીણામ નીપજે છે. એવી વેળા માવજત કરનારે દરદીનાં દુઃખ તરફ જોમ ચાલી ઘણી દીલસોજી તથા દયા દેખાડવું નહીં, તેમ તેણી ઢાંગ કરેછે એવો તેણીને શક આવવા છતાં, તેણીની સાથે અસાધારણ અને વગર જરૂરની સખતાઈથી પણ વરતવું નહીં. ઘણી વેળા દરદી તખીબ આવવાનો વખત થતાં વધારે બેચેન દેખાય છે, અને તે આવી પોંહોંચતાં પ્રથમ નહીં દેખાડેલી એવી નીશાનીઓ દેખાડવા માટે છે, માટે તે વીશે માવજત કરનારીએ ધ્યાન રાખવું.

દાઝી જવાના અકસમાતોમાં લેવા બેદતિ ઊપાય.

કપડાં સળગી ઊઠી અથવા ખીજ કોઈ રીતે શરીર સખત રીતે દાઝી ગયું હોય, તો કપડાં દુર કરતી વેળા ઘણીજ સંભાળ રાખવી કે, આમડી અથવા માંસના જે

ભાગ સાથે તે કપડાં વળગેલાં હોય, તે પણ સાથે ખેંચાઈ આવે નહીં. તેને ખેંચાઈ આવતો અટકાવવાને કપડાંને તદ્દન ભીજવી નાખવાં જોઈએ. વળી કપડાં કાઢાડી લેવા માટે તેમને જરૂર પડતાં કાપી નાખવાં. શરીર પાહોરથી અથવા કેટલીક ઉંડાઈ સુધી બળી ગયું હોય, અને જખમ શરીરના નાના અથવા મોટા વીસતારમાં ફેલાયો હોય તોપણ, ખમનારની માવજત કરવામાં પેહેલી જે વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે, તે એ છે કે પાહોરની હવાને જખમ પર આવતી અટકાવવી. તેમ કરવા માટે દાઝેલા ભાગને સાલડ (ઓલીવ) તેલમાં બોળેલા લુગડાંના કટકાથી વીટાળેલો રાખવો; નહીં તો આઠાનું એક જાડું પડ બળી ગયેલા ભાગ ઉપર કરવું, અને તેના ઊપર ૩ ઢાંકવો. અળસીનું તેલ અને ચુનાનું પાણી (lime-water) સરખા ભાગે લઈ તેમને મેળવી નાખ્યાથી “કેરન ઓઈલ” (Carron-oil) નામનું તેલ બને છે, તે દાઝેલા ભાગ માટે સરવથી અકસીર ઉપાય છે.

~*~

**જનવરોએ ચટકો મારવા અથવા કરડવાના
અકસમાતમાં શું કરવું.**

~*~

મધમાખ, ભમરા, મચ્છરનો ચટકો-મધમાખ, ભમરા વગેરે જંતુઓ જ્યારે સંખ્યાબંધ ઉલટી પડીને ચટકો મારે છે, ત્યારે તે ઘણું ધાસતી ભરેલું થઈ પડે છે. એ રીતે જખમાયલા ભાગ ઉપર ઠંડક

આપનારૂં લોશન (દવાઈનું પાણી) લગાડવું, અથવા
એક ઠંડી પોલતોસ મુકવી, અથવા ઓલીવ (સાલડ)
તેલ ઘસડીને ચોપડવું. મચ્છરના ચટકાથી થતી વેદના
નરમ પાડવાને એમોનીયા-વાટર (Ammonia-water)
ઊપયોગી છે.

ઘેલા કુતરા અથવા સાંપે કરડવાનો અકસ-
માત-ઘેલા કુતરા એ, અથવા ઘેલો છે એવો જોના વીશે
શક સખવામાં આવતો હોય એવા કુતરાએ, અથવા ઝેરી
સાંપે કરડવાના અકસમાતમાં, પાણી ને વગર હીલે
મળી શકતું હોય તો, જખમાયલા ભાગને થોડી સેકંડ
સુધી પાણીનો ધારાથી ઘોઈ નાખવો, અને તે
પછી ઝેર ચુસીને દૂર કરી નાખવાની કોશેશ
કરવી. પણ પાણી ને નજદીક નહીં હોય, તો જ-
ખમપર તાપ્પડતોપ્પ હોઠ લગાડી ઝેર ચુસી કાઢાડવું. તે
પછી જખમને, ગરમ તપેલું લોખંડ, જેવો કે સંધણીમાં
ચુહલા આગળ મુકેલો ચીપીઓ અથવા ચમચ, તે વડે
કેટલીક ઊંડાઈ સુધી પાળીને કોયલા જેવો કાળો અને
મુકો કરી નાખવો. તપેલું લોખંડ ને આગળ નહીં
હોય, તો કરડેલા ભાગને કેટલીક ઊંડાઈ સુધી કાપી કાઢા-
ડવો. પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે મુકેલો ડામ સર-
વથી વધારે અકસીર ઇલાજ છે, અને જખમવા-
ળા ભાગને કાપી નાખ્યા પછી પણ ડામ મુકવાનું જરૂ-
રનું છે. જે અવયવ જખમાથી હોય, તેમાં ઝેર પચી
નહીં જાય તે માટે તેની આસપાસ એક દોરી તંબ બાંધવી.

સાંપ અથવા કુતરાના કરડવાના અકસમાત વેળા તુરતા તુરત કામ લેવાનો જોડલો જરૂર છે, તેટલી કોઈપણ ખનાવમાં પરતી નથી. મરણ અથવા જીવનનો સવાલનો ફડચો થોડો મીનોટોમાં આવી જાય છે. દરેક માણસે, તેટલામાટે, એવા પ્રસંગે શું કરવું તે જાણી લેવું જોઈએ, કારણ કે થોડી સરખી ઢીલ થતાં ઝેર શરીરમાં પચી જાય છે, જે પછી તેનાં પરીણામને અટકાવવાની શક્તી ગમે એવા મોટા તખીયના હાથમાં હજી આવી નથી.

નાક, કાન, આંખ, વગેરેમાં પાહોરની વસતુ
જતાં લેવો જોઈતો ઊપાય.

ગળાંમાં કાંઈ વસતુ ખુંચી ખેસી માણસને ગુંગળાવતી હોય, તો ખભાંઓની વચ્ચે પીઠ ઉપર મજબુત હાથ મારયાથી વસતુ ઘાણુંકરીને પાછી પાહોર નીકળી આવશે. તેમ જો નહીં થાય, અને ખમનાર ખચું હોય, તો તેનાં શરીરને પગથી ઊચકવું, અને ખીજાં કોઈ માણસે તેનાં ખભાંઓનો વચ્ચે થાપટ મારવો. પણ આ ક્રીયા એક પળથી વધારે ચાલવા દેવી નહીં. આ પછી મોહોડું ઊંઘડાવીને ગળાંમાં જોડું કે, ખુંચી ખેડેલી વસતુ સુધી હાથ પોંહોંચે છે કે નહીં; પોંહોંચતો હોય તો અંગુઠા અને આંગળી વડે, અથવા યુઠી અણીના ચોમટા વડે તેને ખેંચી કાઢાડવી.

ગળાંમાં ઘણી નાની ચીજ બેઠી હોય, અને તેથી કંટાળો ઊપજવનારો ઠોસો આવતો હોય, તો ખમનારને રોટલીનો ટુકરો ખવાડી તે ઉપર પાણી પાવું. તેથી પણ નહીં વળે તો, ગરમ પાણીમાં થોડી રાધ નાખી તે તેને પાવું, જેથી ઉલટી થઈ તે ચીજ નીકળી આવશે.

નાકમાં કાંઈ વસતુ ભરાઈ બેઠી હોય, જેવી કે વટાણો, સીંગ, કાંકરો, વગેરે, તો તપકીર, અથવા છીંકી લાવે એવી બીજી કોઈ ચીજ, બીજાં નસકોરાંમાં દાખલ કરવી, જેથી છીંક સાથે તે વસતુ નીકળી પડશે. ચીમટો અથવા બુટ્ટી ધારની કાતરનો ઊપયોગ પણ તેને ખેંચી કાઢાડવા માટે કરી શકાશે, પણ તેમ કરતાં સંભાળ રાખવી કે તે ચીજ અકસમાતથી ગળાં તરફ અંદર જતી રહે નહીં. વટાણા તથા એવાં બીજાં વનસપતીનાં બીજાં નાકમાં જવાં જોખમભરેલાં છે, કારણ કે તેમાં બીનાસ પેવસ થતાં તે કદમાં મોટાં થતાં જાય છે.

કાનમાં માખ, મચ્છર વગેરે કોઈ જંતુ ભરાયો હોય, તો રૂના પુમડાંને મીઠાંનાં પાણી અથવા સરકામાં બોળી, કાનના પાહોરના છેદમાં હવા દાખલ થાય નહીં એવી રીતે તેને મુકવું. પછી જે કાનમાં જંતુ ભરાયો હોય તે કાન નીચે રહે એવી રીતે દરદીને સુવાડવો, અને તેનો હાથ તે કાન ઉપર મજબુત દાબેલો રાખવો. થોડો મીનીટમાં જંતુ રૂમાં વીંટળાઈ ગયેલો દેખાશે. બીજી રીત એ છે કે, દરદીને ઉલટી બાજુએ સુવાડીને તેનાં કાનમાં તેલ નાખવું.

કાનમાં કાંકરી અથવા ખીજ કોઈ ચીજ દાખલ થઈ હોય, તો પાણીની પચુકરી મારવાથી તે નીકળી આવશે. જો તે ચીજ ચોમટાથી ઝટ પકડી શકાતી હોય, તો તેમ કરીને તે દુર કરવી; પણ તે ઉપાય લેતાં ઘણું જોર વાપરવું નહીં, નહીં તો તે ચીજ વધારે અંદર જઈ કાનનો પરદો ફાડી નાખશે અને તેથી માણસ ખેંહેરો થઈ જશે.

આંખમાં રેતી, કચરો, વગેરે ગયું હોય તો,
નીચલો ઉપાય પુરતો છે. આંખનાં ઉપલાં પોપચાંને પાંપણ વડે ઊઘડીને ડોળાથી છુટું કરવું, અને નીચલાં પોપચાંને ઢાંકી નાખે એટલું તેને નીચે ખેંચી લાવીને પાછું હલવે હલવે ઉપર સરકવા દેવું. આંખમાં ગયલી વસતુ આથી બાહ્ય પાંપણમાં નીકળી આવશે, જ્યાંથી તેને રૂમાલના છેડા વડે દુર કરવી. ખીજ રીત એ છે કે, ઉપલાં પોપચાં ઉપર સુઈયા અથવા પેન અથવા કોઈ કઠણ ચીજ આડી દાખીને, પોપચાંને પાંપણ વડે પકડીને તે ચીજ ઉપર ઉલટાવી નાખવી. આંખમાં ગયલી વસતુ તેથી પોપચાંની નાજુક, ચીકણી ચામડીને વળગેલી જણાશે, જ્યાંથી તેને અલગે હાથે ઘોઈ અથવા નુછી નાખવી.

**હુ લાગે તયારે માવજત કરનારીએ
લેવી બેઘતા સંભાળ.**

સુઈના બારે તાપમાં લાંબો વખત રહ્યાથી માણસ એકાએક પછડાઈ પડે છે. કોઈ મકાનની તપેલી

હવામાં લાંબો વખત ગોંધાઈ રહ્યાથી પણ એવીજ અસર નીપજે છે. ખાવાપીવામાં જેઓ મીતાહાર હોતા નથી, અથવા જેઓ નખળા પડી ગયલા અથવા ઘણા ઠાકેલા હોય છે, ત્યારે તેમને લુ લાગવાનો સંભવ ઘણો મોટો રહે છે. લુ લાગતાં શરૂઆતમાં માથામાં દુખ પાડે છે અથવા ફેર આવે છે, હાથ પગ નખળા અને લુલા થઈ જાય છે, અને શુદ્ધી તરત જતી રહે છે. માથું ઘણું ગરમ થાય છે, એહેરો રોતો થઈ સુઝી આવે છે, દમ નીકળતાં મુશકેલી લાગે છે અને ધોરવાનો અવાજ થાય છે, અને હાથ તથા પગ ઠંડા થઈ જાય છે.

દરદીને એવી વેળાએ એક ઠંડા ઓરડામાં, અથવા ઠંડી, છાંયડાવાલી જગોએ મુકવો, તેનું માથું ઉચકેલું રાખવું, કપડાં ઢોલાં કરવાં, આઘસ પાણીમાં કપડું ઘોળી માથાં ઉપર મુકવું, અને પગના તળીયાં તથા ટેટાં ઉપર રાઈ અથવા તરપેનતીન લગાડવું. દરદી મોહોડું ઝાઝાડી ગળી શકે ત્યારે, હોશચારી લાવવાનો કોઈ દવા તેને આપવી, અને તપ્પીય આવો ગયા પછી તેની સલાહ પ્રમાણે ખોજ માવજત કરવી.

**ઝેર, ઝેરી દવા વગેરે પીવાના અકસમાત
વેળા શું કરવું.**

ઝેર, ઝેરી દવા, વગેરે લુલથી અથવા હાથે કરીને દરદીથી લેવાઈ હોય, તો સાધારણ નીચમ પ્રમાણે

તેના કને તે ઓઝાવી કાણડવાની સંભાળ રાખવી. ગરમ પાણીનાં તમલરમાં ચમચી (teaspoonful) રાઈ, અથવા બે ચમચી ફટકીની ભુકી નાખી તે દરદીને પાઈ ઉલટી કરાવવી.

આસીડનું ઝેર—આસીડનું ઝેર દરદીને ચહડ્યું હોય, તો ચોકસ ખાર (Alkali) જેવાકે કારબોનેટ આઈ સોદા (Carbonate of soda)નું પાણી અથવા ચુનાનું પાણી (Lime-water) તેને પાવું. મેગનીશીયા (Magnesia) અથવા ચાક, અથવા પુષ્કળ પાણી સાથે ભેળેલો સાપુ, દરદીને પાવાથી પણ ફાયદો થશે.

ખારનું ઝેર—કાસતીક પોટાશ, સોદા અથવા એમોનીયા જેવા ખાર (Alkali) ભુલમાં પીવાયાથી ઝેર ચહડ્યું હોય, તો દરદીને સરકાનું પાણી, લીંપુ, આરેંજ વગેરે આપવાં; પાછળથી ઓલીવ (સાલડ) તેલ પાવું.

અફીમનું ઝેર—અફીમ ખાધાથી દરદીને ઝેર ચહડતાં, પેહેલું કામ તેને ઉલટી કરાવવાનું કરવું; તે પછી તેને જલદ કાફી પાવી, અને બનતાં સુધી તેને ઉંઘાવા દેવો નહી. તેના પગનાં તલીયાં ઊપર મારીને, તેને આસપાસ ચલાવીને અથવા બીજી કોઈ પણ રીતે તેને જાગૃત રાખવો.

સોમલ, તાંબુ, વગેરેનું ઝેર—સોમલ, તાંબુ અને બીજી ધાતુઓનું ઝેર ચહડે તો, દરદીને દુધ અને કાચાં ઈંડાં આપવાં અને પછી અળસીની ચાહે (Flaxseed tea) પાવી.



લકવાનાં દરદમાં માવજત કરનારીની ફરજ.

લકવાથી જ્યારે દરદીનાં શરીરનો હેઠલનો અરધો ભાગ રહી જાય છે, ત્યારે તેની હાલત ઘણી દયા ઉપજાવવા જોગ થઈ પડે છે. તે બીછાનામાં આસપાસ ફરી શકતો નથી, અને શરીરની અશક્ત હાલતમાં ઝાડો અથવા પીશાબ કરવા ઊપર પોતાનો અખતયાર રાખી શકતો નથી, જેથી માવજત કરનારીની કાળજી અને સંભાળ ઊપર તેનો સઘળો આધાર આવી પડે છે. માવજત કરનારી અને દરદી એ બંનેને માટે એ અલખતે કંટાળા ભરેલું થઈ પડે છે, પણ એવું બોલું કોઈ દરદ નથી, કે જે વેળા માવજત કરનારીની માયા અને મદદની વધારે અગત પડે છે, અથવા તેની ગેરહાજરી દરદીને વધારે તીક્ષ્ણપણે લાગે છે. એવા દરદીને હંમેશાં સવચ્છ અને કોરડો રાખવો, અને તે વીશે નોરંતર સંભાળ રાખવી. વળી દરદીના ખરડા તથા બીજા ભાગો પર છાગરા નહીં ઉઠે તેની પણ કાળજી રાખવી, અને તેનો ખરડો દરરોજ તપાસતા રહેવું. જે શરીરપર લાલ ધાબાં પડ્યાં હોય, તો તે ઊપર દરરોજ વાદલાં વડે “સ્પીરીટસ આફ વાઈન” (Spirits of wine) લગાડવું, અને સુકાયા પછી તેના ઊપર આટો અથવા “ઑક્સાઈડ આફ ઝીંક” (Oxide of zinc) ની ભુકી છાંટવી.

જુદી જુદી જાતના તાવને લગતા સમજણ.

તાવ કેટલી જાતના છે, તે કેટલા દહાડા સુધી રહે
છે, તેની અને તેને લગતી ખોજ વીગતવાર સમજણ
નીચે આપેલા કોઠાઓ ઉપરથી પડશે:—

તાવનું નામ.	રોગનો ચેપ જીડવા અને તેથી તાવ નીપજવાની વચેનો વખત.
૧ ગોવરાનો તાવ (Measles.)	૧૦થી ૧૪ દહાડા.
૨ દરદ પાછું ઉભરાઈ આવતી વેળાનો તાવ.	એકાએક.
૩ સકારણેટ નામનો જીડતો તાવ.	૪થી ૬ દહાડા.
૪ તાઠકિસ તાવ અથવા સનેપાત.	૧થી ૧૨ દહાડા.
૫ તાઠકોઠડ તાવ (તાઠકિસને મળતો પણ વધારે નરમ.)	૧૦થી ૧૪ દહાડા અથ- વા એકાએક.
૬ શીતલાનો તાવ.	૧૨ દહાડા.
૭ અધ્રબડનો તાવ.	૨૧ દહાડા.
૮ ગોવરાનો તાવ (Erysipelas.)	૩થી ૭ દહાડા.

નીચલો કોઠો પેહુલા કોઠાને અનુસરતો બનાવવો છે, અને તેમાં મુકેલા પેહુલીહારના આંકડા, ઉપર જણાવેલા જુદા જુદા તાવોને અનુક્રમે લાગુ પડે છે:-

અળાઈ અથવા છાગરા પડવાનો દીવસ.	અળાઈ અથવા છાગરાનો રંગ, આશયત વગેરે.	મદવાડનો વખત.
૧ તાવને ચોથે દીવસે.	આંચડે કરડ્યું હોય તેવાં નાનાં લાલ ટીપકાં.	૬ થી ૮ દીવસ.
૨	હાથના જાંઘના રંગના ડાઘા.
૩ તાવને બીજા દીવસે.	ચક્રકતા લાલ રંગના અને પંથરાયલા.	૮ થી ૯
૪ ચોથેથી સાતમે દીવસે.	સેહેતુરના રંગ લેવા, ઘેણુંકરીને પેટની ઉપર થતા.	૧૪ થી ૨૧
૫ સાતમથી અહિંમે દીવસે.	ગોલાખના રંગ લેવા અને સંખ્યામાં થોડા.	૨૨ થી ૩૦
૬ ત્રીજા દીવસે.	નાની રાતી કુલી, જેમાં પાણી ભરાઈને પછી પડે બંધાય છે.	૧૪ થી ૨૧
૭	નાની ગોલાખી રંગની કુલી, જેમાં પાણી ભરાય છે.	૬ થી ૭
૮ બીજા અથવા ત્રીજા દીવસે.	પંથરાઈ ગયેલા રતાસ અને સોળે.

ઉપર જણાવેલા જુદા જુદા જાતના તાવને લગતી કેટલીક વધુ વીગત નીચે પ્રમાણે છે. પેહુલા અથવા ગોવરાં (Measles)ના તાવમાં આંખ તેમજ નાકમાંથી ખાણી ગળે છે. ૧

દરદ પાછું ઊભરાઈ આવતી વેળાના તાવનું સાધારણ કારણ ખોરાકનો કોતાઈનું છે. તેની મુખ્ય ખાશયત એ હોય છે કે, તેના પેહેલા હુમલાને એક અથવા બે અઠવાડયાં વીટયા પ્યાદ, અને સાજ થતી વેળા, તે બેથી ત્રણ ચાર પાછો ઊભરાઈ આવવાનો સંભવ હોય છે.

સકારલેટ તાવ ઘણોજ એપો છે. તેનો હુમલો થવા સાથે ગળું વારંવાર સુજી આવેછે, અને પછી ચામડી ખરી પડે છે.

તાઈફસ તાવ પણ ઉડતા રોગ તરીકે ઘણો ધાસતો ભરેલો છે. તે નીપજવાનું સાધારણ કારણ, એકજ જગોએ ગીચ થઈને વસવાનું અને કંગાળીયત અથવા અતીષે ગરીબાઈનું હોય છે.

તાઈફોઇડ તાવ કદાચજ ખીજાં માણસને ઊડે છે. ગટરનો માઠી હાલતથી તે નીપજે છે, અને તે સાથે આડો છુટો જાય છે તથા કોઈ વાર આડા સાથે લોહી જાય છે.

શીતલામાં છાગરા છુટા છુટા રહે છે અથવા સાથે મળી જાય છે. એ દરદમાં પ્વરણમાં ઘણું દુખ થાય છે અને માથું પુબ્કળ દુખે છે. તેનો હુમલો નરમ પડ્યા પછી, અને દરદને અગયારમે દીવસે તાવ આવે છે.

જે ગોવરાંને અંગ્રેજીમાં “ એરીસીપેલાસ ” (Erysipelas) કહે છે, તે ઘણું કરીને મોહોડાં અને માથાંમાં થાય છે. શરીર ઉપર વાહાડકાપ કરાવયા પછી અથવા તેને કાંઈ ધન થયા પછી, એ દરદ ઊભરા નીકળે છે.

ધા વગેરે ઊપર પાંધવાના પાટા.

પાટા ઘણું કરીને નીખાર્યા વગરની (કોશી) છીટના પનાવવા, અને જે કામને માટે તે વા. પરવાના હોય, તે પ્રમાણે તેમને નાની મોટી લંપાઈ તથા પોહોળાઈના કાપવા. ગોળ વીંટાળવાના પાટાની પોહોળાઈર, રા, અને ૩ ઈંચની, અને લંપાઈ હાથને માટે છ વાર, અને પગને માટે આઠ વારની હોવી જોઈએ. કોરી છીટનો એક ટાકો લઈ તેના પને ઊપર પાટા માટે જોઈતી પોહોળાઈએ મપવી, અને ટાકાને આખી લંપાઈ સુધી નીશાની કીધેલી જગાએથી વાળીને સરખે હાથે કાતરે કાપી કાઢાડવો. એ રીતે પનેલા પાટા અકેક ઊપર સરખા અને મજબુત વીંટાળીને પાહુર-નીકળી આવેલા છેડાએને સંભાલથી કાપી નાખવા.

“ટી” નામથી ઓળખાતો પાટો ઘણો ઉપયોગી છે તેનો આકાર અંગરેજી અક્ષર T ના જેવો છે, જે ઊપર-થી તેનું નામ આપવામાં આવ્યું છે. જોઈતી લંપાઈના પાટાના પે કકડાને T ના જેવો આકાર આપીને સોવવામાં આવે છે. ઉપરનો આડો કકડો કમરની આસપાસ પોહોળી વળે એટલો લાંબો હોય છે, અને ઉભે પાટો, કાછાનો માફક પગની વચ્ચેથી લઈ ઊપર લાવીને પેહુલા કકડા સાથે પાંધી શકાય છે. આ જાતનો કાછો હપ્પાણું કરવા અથવા કમરની નીચેના કોઈ ભાગ ઊપરના ધાની મલમપટ્ટીને ટકાવી રાખવા કામે લાગે છે.

પાંસલીની આસપાસ વીંટાળવાના પાટા સાધારણ રીતે ફલાનલના હોય છે, અને તે પોહોળાઈમાં ૬ થી ૧૨ ઈંચ અને લંબાઈમાં ૬ થી ૮ વાર હોવા જોઈએ.

લોશન તથા ચોપડવાની દવા.

હાથ પગ વગેરે ઉપર લગાડવાનું દવાનું પાણી અથવા લોશન ધાનાં કપડાં અથવા કોઈ ચીથરાં વડે લગાડવામાં આવે છે. જ્યારે શરીરના કોઈ ભાગ ઉપર કોઈ દવા હાથ વડે ઘસડીને લગાડવાની હોય છે, તેને “લીનીમેંટ” કહે છે; જેવું કે બેલાદોના. જે દરદ નરમ પાડનારું છે; કમપાણીડ કેમફર, જે જીવને હોશયાર કરનારું છે; ક્રોતન આઇલ, જે શરીરના એક ભાગનું દરદ નરમ પાડવા માટે ખીજી કોઈ ભાગમાં તેની વીરૂધ્ધની અસર કરવા માટે વપરાય છે.

લીનીમેંટ અને લોશનને હંમેશાં ઝેરી વસ્તુઓ તરીકે ગણવાં, અને તે કદી પીવાની દવાઈ તરીકે નહીં વપરાય તેની ધણીજ સંભાળ રાખવી.

સફરા વાટે પચુકરી મારવા માટેની દવા.

કેટલાંક દરદોમાં આસડ, બલકે ખોરાક પણ સફર વાટે દરદીને આપવો પડે છે. તે દાખલ કરવા માટે આસ

પનાવેલી પચુકડીઓ (enema, enemata) આવે છે. સફાઈ વાટે દાખલ કરવાનો સાધારણ દવાઈઓ નીચલી છે:-

અફીણુ.-એ આંત્રિસ ઉકાળેલું આટાનું પાણી અને ત્રીસ ટીપાં અફીણુનો અરક (લાહેનમ.)

જવનું પાણી.-એ આંત્રિસ જવ લેવા, અને ઠંડા પાણીમાં એ વાર તેમને ઘોઘને, વીસ મીનીટ .સુધી દોહોડ પાઈટ પાણીમાં ઉકાળવા અને ગાળી કહાડવા.

સાધારણ મીઠું.-એક આંત્રિસ સાધારણ મીઠું અને પ્યાર આંત્રિસ જવનું પાણી અથવા કાંઈ.

ઓલીવનું તેલ.-૬ થી ૮ આંત્રિસ કુકું ઓલીવ (સાલડ) તેલ.

સાપુ.-એક આંત્રિસ નરમ સાપુ અને પ્યાર આંત્રિસ ઉકળતું પાણી. પાંચેનું મીશ્ર પચુકડીથી ગરમ હાલ-તમાં દાખલ કરવું.

એરંડીયુ અને તરપેનતાન.-દોહોડ આંત્રિસ એરંડીયુ, અરધો આંત્રિસ તરપેનતાનનો અરક, અને પ્યાર આંત્રિસ જવનું પાણી અથવા કાંઈ.

તપ્પાકુ.-પંદર ગ્રેન સાધારણ તપ્પાકુ, અને આઠ આંત્રિસ ઉકળતું પાણી. દશ મીનીટ સુધી તપ્પાકુને પાણીમાં પીગળાવીને ગાળી કહાડવું અને તે ગરમ હોય તેટલાં તેની પચુકડી મારવી.

દુધ અને મધ.-એથી ત્રણ ચમચા (table spoon) મધને એક પાઈટ ગરમ દુધમાં ઉકાળવું.



જુદી જુદી જાતના સેક.

ખસખસના પોસનો સેક.—ખસખસના જે પોસ લેવા અને તેમને જે પાઈટ ઠંડાં પાણીમાં, જ્યાં સુધી બળીને એક પાઈટ બાકી રહે ત્યાં સુધી, ઉકાળવાં, અને પછી કાવાને ગાળી કાઢાવો. તેમાં ફલાનલનું કપડું બોળીને નીચેવી કાઢાવું, અને જ્યાં સેક કરવો હોય ત્યાં તેને ગરમ હાલતમાં લગાવું. તે ઠંડું પડી નહીં જાય તે માટે, તેના ઊપર “ વાટરપ્રૂફ ” અથવા કોઈ જાડું કપડું ઢાંકવું.

તરપેનતીનનો સેક.—ગરમ પાણીમાં ફલાનલનું કપડું બોળીને તેને નીચેવી કાઢાવું, અને તેના ઊપર અરધાથી એક આર્બિસ તરપેનતીન છાંટીને તે વડે સેક કરવો.

અફીણનો સેક.—તરપેનતીનનો માફકજ, અફીણના અરક (laudanum) નો ઊપર જણાવ્યા પ્રમાણે સેક કરવો.

જુદી જુદી જાતની પોલતીસો બનાવવાની રીત.

પાંડિની પોલતીસ.—પાંડિની પોલતીસ જે રીતે થાય છે. પાંડિનું ખમણ કરી તેમાં હળવે હળવે ગરમ પાણી નાખતા જવું, અથવા પાંડિના ભુકાનો પુરતો જ.

થો લઈ તેને ગરમ પાણીમાં ચુહુલા આગળ, દસ મીનીટ સુધી બીજવા દેવો. પછી તે લોંઘાને સારી રીતે એકરસ કરી વધારાનું પાણી નીચોવી કાઢી નાખવું. પોલતીસને તે પછી સોજાં કપડાં ઉપર પાંચરીને, ફરમાવવામા આવ્યું હોય તેમ, ગરમ અથવા ઠંડી મુકવી.

અળસીના આઠાની પોલતીસ.—અગાઉથી ગરમ કીધેલાં વસણમાં થોડુંક ઉકળતું પાણી નાખવું, અને તેમાં જાડી લાડુ જેવા થાય તેટલો અળસીનો આઠો ઉમેરવો અને સમજો વખત તેને સારી પેઠે હલાવવો. જે પોલતીસને ઘણા કલાકો સુધી એમજ રહેવા દેવાની જરૂર હોય, તો તેમાં થોડુંક ઓલીવ તેલ ઉમેરવું.

રાઈની પોલતીસ.—રાઈની પોલતીસ કરવાની રીત, શરીર ઉપર જેટલો દાહ અથવા અગન ઊઠાડવો હોય, તે ઉપર આધાર રાખેછે. જે એ પોલતીસ ફક્ત રાઈનીજ પનાવવી હોય, તો ઉકળતાં પાણીમાં લાદી જેવી થાય તેટલી રાઈ નાખવી, અને વ્રાગિન પેપર ઉપર તેનું પાતણું પડ કરીને તેની ઉપર મજલીનનું કપડું ઢાંકીને પોલતીસ ઉપયોગમાં લેવી. જે પોલતીસથી ઓછી અગન ઊઠાડવી હોય, તો રાઈ સાથે થોડોક અળસીનો આઠો ભેગવો, અને ઉપર કડે પ્રમાણે તે પનાવવી.

કાયલાની પોલતીસ.—એ આડિસ પાંચના ભુકાને અરધી પાઈટ ઉકળતાં પાણીમાં દસેક મીનીટ સુધી ચુહુલા આગળ બીનાવા દઈ સારી પેઠે એક રસ કરવો, અને તેમાં દોઢોડ આડિસ અળસીનો આઠો થોરો થોરો

કરોને હલાવતાં હલાવતાં મોશ્ર કરવો. પછી મેળવણીમાં પા (૦૧) આર્થિક લાકડાંના ડોયલાનો લુકો ઊમેરોને સઘળાંને સારી પેઠે એકરસ કરવું, અને છેલે પા (૦૧) આર્થિક ડોલરો પોલતીસ ઉપર છાંટવો.

ગાજરની પોલતીસ.—ગાજરને નરમ થાય તથા સુધી ઊકાળવાં, પછી કોરડાં કરી, છુંદો, ગરમ હાલતમાં પોલતીસ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાં.

સુવાવડ વેળા માતા અને બચ્ચાંની જતન કરવા વીશે સુચના.

જ્યારે મહોનાવાળી સ્ત્રીને દુઃખવાનુ શરૂ થાય, ત્યારે ઓરડાની એકસ સાધારણ ગોઠવણો ઉપર માવજત કરનારીએ ધ્યાન આપવું.

સુવાવડીનો ઓરડો.—ઓરડો ખોલો, ગરમ અને બનતાં સુધી એકાંત, અને તેમાં હવાની આવજતની પુરતી ગોઠવણો હોવી જોઈએ. ઓરડામાં સંખ્યાબંધ પરવારતાં બધરાંઓને દાખલ કરવાં નહીં, પણ જોઈએ દરદોને કોઈ રીતે કામે લાગી શકે તેમનેજ રહેવાં દેવાં. વળી બીહીકણાં અને ગભરાટ કરનારાં બધરાંઓને ઓરડામાં લાવીને દરદોના દુઃખમાં વધારો કરવો નહીં. માવજત કરનારી ઉપરાંત એક અથવા બે કરતાં વધારે સ્ત્રીઓને ઓરડામાં રાખવી નહીં.

સુવાવડીને અગતની ચીજો.—તખીબના અથવા માવજત કરનારીએ પોતાના ઉપયોગ માટે ઓલીવનું

(સાલડ) તેલ, પાણી, સાયુ, તુવાલ વગેરે તૈયાર રાખવાં. વળી અગત પડે માટે ગરમ તથા ઠંડું પાણી પણ તઈયાર રખાવવું. સુવાવડીને લોહી જાય તો આઈસિની અગત પડે છે, માટે તે પણ મંગાવી રાખવાને ચુકવું નહીં. વળી નીચલી ચોળે પણ તઈયાર રાખવી:- કાતર, અને રેશમ અથવા સણના કપડાંની પાતલી પટ્ટો-ઓ; ખચું માથી છુટું પડતાં તેને ઝીલી લેવા એક ધા-ખલી; ખચાંને નહવાડવાને માટે એક નાનું “ તપ્પ ” અથવા વાસણ; એક સાફ અને નરમ વાદલી; સફેદ કે-મતાઈલ (castile) સાયુ; એક નરમ તુવાલ; દુટ્ટીને સાફ કરવા જુનાં કપડાંનાં ચીથરાં; ફલાનલનો પાટો; એક ફલાનલનું પેહેરણ; અને ખચાંને સાફ કીધા પછી તેના ઉપર વીંટાળવા એક ધાખળો. કપડાંના પાટા વી-ટાળતી વેળા ચીપ અથવા નારાંનો ઉપયોગ કરવો અને ફલાનલનો પાટો અને પેહેરણ દોરા વડે સીવી લેવાં. ખચાંના જનમ પછી તેની માતાના ઉપયોગને માટે સોજાં લુગડાં, પાટો, ઠાંચણી, ચાદર, વગેરે તઈયાર રાખવાં.

ખીછાનું.—સુવાવડીનું ખીછાનું ધાચું નીચું નહીં હોવું જોઈએ, અને તળાઈ અતીશય નરમ નહીં પણ સ-ખત હોવો જોઈએ. ગોદડાં ઉપર મેકીનટોશ કપડું અને તે ઉપર ચાદર પાથરવી, અને તે ખંનેની વચે સુજની મુ-કત્રી, જેથી તે ખીછાના ઉપર પડતો પ્રવાહી ચુસી લે અને તેને આસપાસ પંથરાવા દે નહીં. ખચાંના જનમ પછે

માતાને ખીજાં કોઈસાઈ ખીછાનામાં લઈ જવી ઠીક છે, પણ એમ વારંવાર ખની શકતું નથી. દોલીઆને ભીત સાથે અઢેલાવી મુકવો નહી, કારણ કે માવજત કરનારીને તેની ખંને ખાભુએ આવના જવાનો અગત પડે છે.

કષ્ટ વેળા સુવાવડીના પગો અને હાથોને ટેકાની જરૂર પડે છે. પગના ટેકાને માટે દોલીઆની પગ તરફની ખાભુએ અને પગની હેઠલ એક નાનું અથવા મોટું “સતાન્ડ” અથવા પેટી મુકવી. હાથના ટેકાને માટે દોલીઆના પગ તરફના ભાગ સાથે એક આદર ખાંધવો, જે સુવાવડીને, જનમ આપવાનો વખત થતાં પકડી લેવ માટે જરૂરની થઈ પડશે.

હમેલ છુટતી વેળા ખીછાના ઊપરની આદર ખરડાવા દેવી નહી, અને તેટલામાટે આદર ઊપર જ્યાં અગત હોય ત્યાં કોઈજનતનું કપડું પાથરવું. હમેલ છુટવા પછી નીકળતા પ્રવાહી વગેરે ઝીલી લેવા માટે એક વાસણ દોલીઆની નીચે અથવા નજદીક રાખવું.

સુવાવડી માટે કરવી જોઈતી તબયારી.-
કષ્ટ શુરૂ થતી વખતે સુવાવડીને જો આડો થોડા થોડા કલાકની વચે નહી થતો હોય, તો માવજત કરનારીએ સાદી પચુકરી આપી આડો લાવવો. ઘ્રાણુંકરીને એ હાલ-તમાં ખમનારીને વારંવાર પીસાખ કરવાની હાજત થાય છે, પણ જો તેમ નહી થતું હોય, તો તેણીને વખતે વખત તેમ કરવાની કોશિશ કરવા જણાવવું. દુખારો જ્યારે થોડો થોડો થતો હોય, ત્યારે તેણીનું જોર ટકાવો

રાખવા માટે તેણીને સેરવો, અને બાળે સેહેલથી જ-
રપત થાય એવો ખોરાક આપવો; પણ દારૂ જેવો કંઈ
પણ ઊંસકેરનારો ખોરાક આપવો નહીં.

દુઃખારો.-જનમ આપવાનો વખત થવા આવે
તેની ઘણા અડવાડીયાં આગમજથી, સ્ત્રીને વખતે
વખત સેહેજસાજ દુઃખારો થયા કરે છે. તેના પેહેલા ત-
બક્કામાં વેદના ધણુ કરીને ટુક વખતની હોય છે, અને
વચે મોટો ગાળો નાખીને થાય છે. વેદના થવા સાથે વારં-
વાર શરીર ધુજે છે. વેદના પીસાપની જગો સંકોચાયા
કરવાથી થાય છે. માવજત કરનારીએ પોતાનો હાથ દર-
દીનાં પેટ ઉપર મુકવાથી તે કઠણ લાગશે. આ શરૂઆત-
નો દુઃખારો છે, અને તેથી બચું બાહર નીકળવાનો મારગ
મોકળો થતો જાય છે. જે સ્ત્રીઓ પેહલીજવારની હમેલદાર
હોય છે, તેઓને આ દુઃખારો લાંબો વખત સુધી થાય છે.

આ વેળા દરદીને બીછાના ઉપર સુવાડવી, પણ
જે તેણીની મરજી થાય તો, દુખારો નરમ પડતાં કોઈ
કોઈવાર તેણીને ચાલવા દેવી. ચાલવાથી જનમ આપવા-
નો વખત જરા વધારે નજદીક આવે છે, તેમજ સુવાવ-
ડીની હીલચાલ અને ગતીમાં ફેરફાર થવાથી તેણીને
આરામ થાય છે. પણ જે તેણીને આગળી છોકરાં થય
હોય, અને વોશેષકરીને તેણીની આગળી સુવાવડ વ-
ખતનો દુઃખારો ટુંકા વખત સુધી ચાલુ રહેયો હોય, તો
તેણીને બીછાનામાંજ રાખવી ઠીક પડશે.

દુઃખારાનો બીજો તપક્કો.—દુઃખારાના બીજા તપક્કામાં બચાંને બાહાર નીકળવાની તૈયારી જણાય છે. નીકળવાનો મારગ એ વેળા તદ્દન મોકળો થાય છે, અને પાણીની કોથળી આ તપક્કો શુરૂ થવા આગમજ અથવા તેની શુરૂઆતમાં કુટી જાય છે. આ છેલા બનાવથી સુવાવડી ગભરાય નહીં, માટે તેણીને આગમજથી ચેતાવી રાખવી, અને બીછાનાને ખરાબ થતું અટકાવવા માટે એક મોટું વાદલું અથવા લુગડાંના ચીથરાં ઘટોતે ઠેકાણે મુકવાં. બાળકને નીકળવાનો મારગ ખોલો થયા પછી, પીડુ તરફ થતાં સંકોચનનું જોર બાળકને વધારે હેઠલ ઉતારવા માં વપરાય છે. આ વેળાનું કબૂત પેહેલાં કરતા વધારે સખત હોય છે, અને તે વચ્ચે ઘણો થોડો ગાળો નાખોને થાય છે. આ તપક્કો શુરૂ થવા આગમજ સુવાવડીને કોઈ જાતની મેહેનતથી પોતાનું જોર ખપાવી નાખવા દેવી નહીં. આ તપક્કામાં દોલીઆના પગ તરફના ભાગ સાથે બાંધેલી ચાંદરનો ટેકો તેણીને જરૂરનો થઈ પડશે. આ વેળા દરદીને દુઃખ હીમતથી ખમવાને ઊતેજન આપવું, અને બીછાનામાં તરફડ્યા કીધાથી અથવા જોસથી રડવાથી દુઃખારામાં માત્ર વધારો થશે અને હમેલ છુટતાં વાર લાગશે, તે તેણીને સમજાવવું.

કોઠામાં બાર લાગવાથી સુવાવડીને આ વેળા ઝાડો કરવાની હાજત થશે, પણ માવજત કરનારીએ તેણીને બીછાનામાંથી કદીપણ બાહાર નીકળવા દેવી નહીં.

પરડામાં થતું દુઃખ-દુઃખારના ખંને તપ્પકામાં સુવાવડીને પરડામાં વારંવાર અતીશય દુઃખ અને વેદના યાય છે, તે નરમ પાડવા માટે દુઃખારો થતી વેળા માવજત કરનારીએ પોતાના હાથથી પરડાને ટેકાવવો; અથવા એક કઠણ તકીઓ પરડાના નીચલા ભાગની હેઠલ મુકવો અથવા કમરની નીચેથી એક તુવાલ લઇને ખંને પાંખુએથી અંકેક છેડા પિંચીએ પકડવો, અને દુઃખારો થતી વેળા તે વડે સુવાવડીને જરા ઉચકવી, જેથી તેણીને કષ્ટ વેળા પુરતો ટેકો મળશે. વળી સુવાવડીને એ વખતે પગમાં આંકડી આવે છે, પણ પગ મસલવાથી તે નરમ પડશે.

પચાંનું માથું પાહોરના ભાગપર દબાણ કરવા માંડે, ત્યારે સુવાવડીને પોતાનો તરફનું જોર કરતી અટકાવવો, કારણકે નીકળવાના મારગને હલવે હલવેજ પેંચાવા દેવા જોઈએ છે, નહીં તો તેને નુકશાન થવાનો ભય રહે છે.

પચાંનું માથું પાહોર નીકળયા પછી, માવજત કરનારીએ પોતાનો હાથ પીડુ ઊપર મજબુત દાબવો, અને પાછો દુઃખારો થતાં જેમ પચાંનું શરીર નીકળતું જાય, તેમ તેણીએ હાથ ઊપરથી નીચે લાવી દબાણ કરવું. આ દબાણથી પાહોર નીકળવાના મારગને પાછળથી સંકોચાવામાં મદદ મળે છે, અને લોહી પડતું અટકે છે. માથું પાહોર નીકળયા પછી, આખાં શરીરને પાહોર નીકળવા અગાઉ એક પળનો પાંચો રહે છે. આ વેળા માવજત કરનારીએ ઉપરોગમાં લેવા માટે પુઠી કા-

તર, નજદીક અરઘો વાર લાંબા એ દોરીના કકડા, અને બચાંને ઝીલી લેવા માટે ચાદર તૈયાર રાખવાં.

બચાંનો જનમ થયા પછી શું કરવું.—નાળ કાપીને દોરીથી બાંધી રહ્યા પછી, માવજત કરનારીએ બચાંને કપડાંમાં સારી પેઠે વીંટાળીને બીજી કોઈકામે લાગેલી સ્ત્રીને સોંપવું. બચાંના જનમ પછી સુવાવડીને લોહીના ડપકા પડે છે, જે માવજત કરનારીએ તેણીનાં બીછાના ઉપરથી દુર કરીને તે માટે એકાદેકાં રાખેલાં એક વાસણમાં નાખવા. કોઈવેળા લોહી સાથે બીજા પ્રવાહી પણ નીકળે છે, જેને આસપાસ પંથરાતો અઠકાવવાને માવજત કરનારીએ તે તુરત સાફ કરવો. બચાંના જનમ પછી લોહી વગેરે પદારથ, કોઈ વાર તરતજ, પણ વારંવાર અર્ધા કલાક અથવા તેથી પણ વધારે વખત રહીને નીકળે છે. તે ગયા પછી સુવાવડીનું શરીર સાફ કરવું. જ્યારે માવજત કરનારી સુવાવડી ઊપર ધ્યાન આપતી હોય, ત્યારે બીજી સ્ત્રીએ બચાંને સાફ કરવું.

માતાની સંભાળ.—સુવાવડીનાં બીછાનાપર ની સઘળી ખરડાયલી ચીજો, કપડાં, વગેરે દુર કર્યા પછી, ચાદરનો સાફ અને સુકો છેરો હેઠલ રાખીને, માવજત કરનારીએ ગરમ પાણીથી જરૂરના, બાગને સાફ કરી એક નરમ તુવાલથી નુછી નાખવો. ખરેખરી અગત હોય તે કરતાં વધારે વખત આ કામ પાછળ રોકવો નહી. દરદીને કાંઈ પણ હોલચાલ કરાવવી નહી અથવા કાંઈ પણ મેહેનત આપવી નહી, નહીં તો

તેણીને લોહી જવાનો સંભવ રહેશે. આ વેળા પેટ ઊપર જેમ અને તેમ જલદી પાટો પાંધવો, જેથી પીડુના હીલા પડી ગયલા ભાગોને ટેકો મળશે. હાજતથી પીછાનું ખરાબ નહીં થાય તે માટે, એક તુવાલને ખેવડોવાળાને તેનો એક છેડો આગળી પાંખુએ અને પીંજે નીચેથી પાટા સાથે ટાંચણી વડે બેડવો. તેણીને પીંજાં સાફ પીછાના ઊપર લઈ જઈ શકાતી હોય, તો ખે સ્ત્રીઓની અગત પડશે; એકે તેણીને ખભાં તરફથી, અને પીંજુએ પગતરફથી ઉચકવી. જો તેણીને તેજ પીછાનામાં રાખવી પડે, તો ખરડાયલા કપડાં દુર કરીને સાફ, સુકાં અને ગરમ કપડાં મુકવાં.

લોહી પડવાની નીશાનીઓ.—સુવાવડીને હવે નીરાંતે ઊંઘાવા દેવી. માવજત કરનારી સીવાય સઘળાઓએ ઓરડામાંથી બાહાર નીકળવું, અને કાંઈ પણ વાત કરીને તેણીને અડચણ કરવી નહી. માવજત કરનારીએ વારંવાર તેણીને તપાસતા રહેવું, અને લોહી, પડાં, વગેરે વધારે જથ્થામાં નહો જાય તેનો સંભાળ રાખવી. તેણીનો ચેહેરો ફીક્કો પડ્યો છે કે નહી અને તેણીની નાડ નખળી ચાલે છે કે કેમ, તે પણ તેણીએ તપાસવું. જો સુવાવડીનો ચેહેરો અને હોઠ ફીકકો હોય, નાડો ધીમી ચાલતો હોય, અને તેણી સુસત અને નખળી દેખાતી હોય, તો તેણીનાં માથાંને વધારે નીચું કરવું અને થાપો લગાર ઊંચો રાખવો, જેથી લોહી વગેરે વેહેવાનો ઓછો સંભવ રહે. વળી માવજત કરનારીએ આ વેળા પીડુ ઊપર હાથ દાખ્યો જોવું કે, તે તરફનો ભાગ

સંકોચાયો છે કે નહીં. જો તેમ થયું હોય તો, પાટો છોડી નાખીને તેને મજાનુત હાથે ચોકસવખત સુધી મસલવો.

નખખાઈ.—ખચાંને જનમ આપયા પછી સુવા-
વડીને આસાએશ જરૂર કુદરતી રીતે પડે છે. તેણીના શ-
રમાં લોહીનું ફરવું ધીમું થયું હોય છે, અને પાચન શ-
ક્તી પણ થોડો વખત ઓછી થાય છે; આથી તેણીને
જો દારૂ જેવો ઉસકેરનારો ખોરાક આપવામાં આવે, તો
તેણીના ઊપર તાવનો હુમલો થવાની ધાસતી રહે છે. જો
તેણીની નાડી એટલી ધીમી હોય, કે તેણી લગભગ ખેહોશ
જેવી પડે રહે, તોજ તેણીને દારૂ જેવી ઉસકેરનારી ચીજો
આપવી, અને તે પણ ફક્ત ખેહોશી અટકાવવાને માટેજ.
કોઈ વેળા સુવાવડી ભુખને લીધે થાકી જઈ ખેહોશ થાય
છે, તે વેળા તેણીને દુધ પાવું. આ ખોરાક હંમેશાં જોખમ
વગરનો છે.

ખચાંને નહવાડવાનું પાણી જેમ ઘણું ગરમ
તેમ ઘણું ઠંડું પણ નહીં હોવું જોઈએ. ખચાંનાં શરીર
ઉપરનો ચીકાસ દુર કરવાને તે ઉપર પ્રથમ થોડુંક આ-
લીવ તેલ મસજવું. તેને નહવાડવાનાં વાસણમાં ખોળવા
અગાઉ ગરમ ફ્લાનલથી વોટાળવું, અને ફ્લાનલ સા-
થેજ ધોમેથી પાણીમાં ખોળવું. સાફ કરતી વેળા એક
નરમ વાદળું અને સફેદ કેસતાઈલ સાબુ ઉપયોગમાં
લેવાં. તેને પાંચ મીનિટથી વધારે વાર વાસણમાં રાખવું
નહીં, અને બાહાર કાઢાડ્યા પછી એક ગરમ કપડામાં
વોટાળી ધોમેથી ઢીલ નુછવું. સંભાળ રાખવી કે ખચાંનાં

શરીર ઉપર પવન કુકી તેને ઠંડી નહી લાગે. ફુંટીના ભાગને ઢાંકવા માટે, ત્રણથી ચાર ઈંચ ચોરસ નરમ કપડાંનો એક કકડો લેવો, અને તેને વચમાંથી અરધા ઈંચ જેટલું એક કાણું પાડવું. પછી તે કકડાને તેલમાં ખોળી નાળને તે કાણાંમાં ખોસવી, અને આસપાસનું કપડું નાળ ઉપર વીંટાળી તેને ડાબી પાળુ તરફ પેટ ઉપર મુકવી. તેના ઉપર પછી એક નરમ કપડાના કકડાને જે ત્રણ પડ કરીને મુકવો, અને સઘળાં ઉપર પાટો પાંધવો. પછી ખચાંને ખીન્ન કપડાં પેહેરાવવાં, જે હલકાં, ખોચાં અને ગરમ હોવાં જોઈએ. ખચાંને પીઠ ઉપર સુવાડવાને બદલે એક પાળુએ સુવાડવું અને તેની પાળુ વારં-વાર ફેરવવા કરવી.

ખચાંની સાધારણ સંભાળ.—ખચું જો ખેચેન જણાય તો તેને ગોળનું અથવા મીઠું કીધેલું પાણી પાવું, પણ તેને ધવાડવાની અગાઉ માતાને વધારે આસાએશ લેવા દેવી. તેણીને પાંચથી છ કલાક સુધી ઊંઘાવા દેવી, અને તે પછી તેણીએ ખચાંને ધવાડવું. ધવાડવાની અગાઉ ધાધને થોડાં મીઠાં કીધેલાં પાણી વડે ભીજવવી, જેથી ખચું વધારે જલદી તે મહોમાં લેશે. માતાનું પેહલું દુધ ખચાંને પાવું અગતનું છે, કારણ કે તે હલકા જોલાખના જેવી અસર કરીને, ખચાંનાં પેટમાં તેના જનમની થોડાક અઠવાડીયાં આગમજ એકઠો થયેલો એક જાતનો કાળો પદારથ બહાર કાઢાડે છે. હવે ખચાંને આસરે જે કલાકમાં એક વાર નીચમસર માતાએ ધવાડવું. જો ખચુ

નાજીક હોય અને થોડું થોડું દુધ પીતું હોય, તો તેને દર દોહોડ કલાકે ધવાડવું; પણ જો તે તનદરોસત હોય, તો રાતે અથવા તે ઊઘાતું હોય તે વેળા, ત્રણ કલાકમાં એક વાર ધવાડવું બસ થશે.

જો માતા સારી હાલતમાં હોય, તો બચ્ચાને દાંત કુટવાનો અગાઉ તેની કાંઈપણ ખાસ સંભાળ લેવાની અગત નથી. કેટલીક માતાઓ અને દાઈઓ કોઈ કલ્પીત દુઃખ દુર કરવાને બચ્ચાને જોલાવે, તેલ વગેરે આપવાને આતુર બને છે. પણ આ ચીજો ગુણ કરવાને બદલે સામો અવગુણ કરે છે, અને બચ્ચાની પાચન શક્તિને બગાડી નાખે છે.

માતાને જો થોડુંજ દુધ આવતું હોય, તો પણ તે-ણીએ બચ્ચાને નીચમસર ધવાડ્યાજ કરવું; કારણ કે આ-થી વધારે દુધ પોતાની મેળે ધાઈ આવે છે. જો બચ્ચાને ધવાડ્યા છતાં તેની ભુખ મટેલી નહીં જણાય, તો થોડુંક દુધ અને મીઠું કીઘેલું પાણી તેને પાવું. તરતનાં જન-મેલાં બચ્ચાને બે ભાગ પાણી અને એક ભાગ દુધ એ પ્રમાણે પાવું. આ પ્રમાણે એકથી બે કરતાં વધારે દીવ સો સુધી પાવાની અગત પડશે નહીં.

તનદરોસત બચ્ચાને ગરમ પાણીએ દરરોજ નહવાડવું, પણ બે મીનીટથી વધારે વાર તેને પાણીમાં રેહવા દેવું નહીં. નહવાડતી વેળા બચ્ચાનું શરીર સારી પેઠે સાફ કરવું, અને પછી તેને નરમ તુવાલ વડે બરાબર નુછી નાખવું. તેમ જો સંભાળથી કરવામાં આવે, તો તેને ખુબ

ચોળીને નહવાડવાની અને તેનાં દોલ ઉપર પાઉડર લગાડવાની અગત રહે નહીં.

નાળ અથવા નાડીઓ પેટેલા પાંચ છ દીવસ પછી ખરો જાય છે, તયાંસુધી તેને ઊપર જણાવવા પ્રમાણે સમારથા કરવો. તેને દુર કરવાને તેના ઊપર કાંઈપણ ખેંચતાણ કરવી નહીં, પણ તેને પોતાની મેળે નીકળી જવા દેવો, અને તે નીકળી ગયા પછી થોડા દીવસ સુધી તેલ માં ઘોલેલો નાનો કપડાનો કકડો અને એક નાની ગાદી તે જગા ઊપર રાખવાં.

મોહોડાંની સંભાલ-પચાનું મોહોડું દીવસે વારંવાર ઠંડાં પાણી વડે ધોવું. દુધ પીવા પછી જ્ઞે તેની જીભ સફેદ થાય અથવા મોહોડું જરાખી સુજી આવે, તો તેને ઠંડાં પાણી વડે સાફ કરવું. પચાને કાકડાની મારફતે મોઢું કીધેલું પાણી પાવું નહીં; અને જ્ઞે તેને શીશોમાંથી રખરની નળી વડે પાવામાં આવે, તો દુધ પીધા પછી શીશોને દુર કરવી અને રખરને તેના મહોમાં રેહેવા દેવો નહીં.

આંખની સંભાળ.—જ્ઞે પચાંની આંખમાંથી કાંઈપણ પ્રવાહી નીકળતો હોય, તો માવજત કરનારીએ નરમ કપડાંના કકડા વડે તે સંભાળથી નુછી નાખવો. વળી તેણીએ યાદ રાખવું કે, આ એક આંખનું ઉડતું દરદ છે અને કોઈત્રાર એટલું તો જ્ઞેર કરેછે કે, તેથી આંખ જતી રહે છે. જ્ઞે એકજ આંખમાંથી પ્રવાહી ગળતો હોય, તો તે સાફ કરવામાં વાપરેલાં પાણી અથવા

કપડાંને ખીજી આંખ સાફ કરવા માટે વાપરવાં નહીં. વળી તે પ્રવાહીનો ચેપ માવજત કરનારીની પોતાની આંખને નહીં લાગે, તેની સંભાળ રાખવી.

હોજરીની હાલત.—ખચાંને ઝાડો ઘાણું કરીને દાણામાં એક, બે, અથવા ત્રણ વેળા પણ આવે છે. જો ખચાંનો કોઠો કપ્પજ હોય, તો સફરામાં થોડોક સામુ દાખલ કરવાથી ઝાડો આવશે; અથવા, સફરા વાટે ગરમ પાણીમાં સામુ મેળવીને તેની પચુકડી મારવી. ખચાંને તેલનો જોલાખ આપીને તેની પાચનશક્તીને હરકત કરવાનો જોખમ ખેડવા કરતાં આ ઉપાય લેવા વધારે સારા છે.

નખળાં ખચાંની સંભાળ.—ઉપર જે ખચાંની માવજતને લગતી તરેહવાર સુચના કીધી છે, તે મજબુત અને તનદરોસત ખચાંને વધારે લાગુ પડે છે. પણ ઘણી વેળા એમ બને છે કે, ખચું પેહેલેથીજ નખળું અને કાયલો હોય છે, અને તેથી માવજત કરનારીએ એવા ખચાંની જીવન શક્તી વધારે મજબુત થાય તયાંસુધી તેની જતન કરવાને તૈયાર રહેવું જોઈએ. જો ખચું અધુરે વખતે અવતરવાથી અથવા ખોજાં કોઈ કારણથી નખળું હોય, તો તેને પેહેલા થોડા દીવસ સુધી સુતરાઉ અથવા ઉનનાં કપડાંમાં વીંટાળી રાખવું, અને તેને ગરમી આપવાને ગરમ પ્યાટલીઓને કામે લગાડવી. તે એકી વેળા થોડોજ ખોરાક લઈ શકશે, માટે તેને એક તનદરોસત ખચાં કરતાં વધારે ઓછો ખાંચો નાખી-

ને ધવાહુ. ને તખીખ ફરમાવે, તો દુધમાં એક બે
 આનડીનાં ટીપાં ભેળીને આપવું. કોઈ વેળા બચું પુખ્ત
 વખતે અવતરેલું મોટું અને ખીલેલા પાંધાનું હોય છે,
 તોપણ કષ્ટ વેળા નાળ ઊપર દબાણ થવાથી તે મુલેલાં
 જેવું થઈ જાય છે. આવી હાલતમાં બચું જનમતાં, માવ-
 જત કરનારીએ પ્રથમ તેનો દમ ચાલુ કરવાની કો-
 શેશ કરવી. તેનાં મહો અને ગળાંમાંથી ચીકણો પદાર્થ
 કાઢાડી નાખવો, અને તેનાં શરીરને ગરમ પાણીમાં બો-
 બીને મહો અને છાતી ઉપર ઠંડાં પાણીના ફટકા મારવા.
 તેને પીઠ ઊપર સુવાડીને તેના હાથો માથાં ઊપર
 ધોમેથી ઊંચકી પાછા નીચે બાજુ ઉપર લાવવા, અને
 તેમને એક પળ છાતીની બાજુએ મજબુત દાબવા.
 એમ કરવાની મતલબ એ છે કે, તેથી તેની છાતી ખોલી
 થાય છે. હાથો જ્યારે ઉપર ઉચકાતા હોય અને છાતી
 ખોલી થતી હોય, ત્યારે માવજત કરનારીએ પોતાનાં
 ફેફસાંમાંથી ચોખ્ખો હવા બચાંના મહોમાં ઉતાવળે ફૂકવી.
 બચાંએ રહવા માંડ્યું, કે તેના ફેફસાંમાં હવા ભરાઈ જાય
 છે, અને પછી સઘળી ધાસતી મટી જાય છે. કોઈ પણ
 તરતનું જનમેલું બચું બરાબર દમ લે છે કે નહીં તે
 તરત તપાસવું; પણ બચું ને નાજુક હોય, તો તેવી
 તપાસ કરવામાં વધારે સંભાળ લેવી.

માતાને આપવો બેઠતો ખોરાક.—પેહલા ત્ર-
 'ણથી ચાર દીવસ સુધી સુવાવડીને ઘણોજ હલકો ખોરાક

આપવો. જનમ આપયા પછી પેહેલી ઊંઘ કાઢાડયા પાદ તેણીને દુધ, કાંજ, લુગેલું પાણી, ચાહે અને બીજાં એવી જાતનો ખોરાક આપવો. તેણી એકજ વેળા ઘણો થોડો ખોરાક લઈ શકશે, માટે દર બે અથવા ત્રણ કલાકે તે આપયા કરવો. વળી ખોરાક એક નીચમીત વખતે હાજર કરવો, અને લાવવાની અગાઉ તેણીની મરજી પુછવી નહીં. દારૂ જેવો આલકોહોલનો ખોરાક તેમજ વધારે રંગવાળી (સ્ત્રાંગ) ચાહે અને કાફી તેણીને આપવી નહીં. ઉપર કહેલો હલકો ખોરાક એકથી બે દહાડા આપવો; પછી પીલાંનો સેરવો અને થોડુંક ગોસત પણ આપવું. બીજા એકથી બે દીવસમાં દ્રાક્ષ, પીચ વગેરે કાચાં અથવા પકાવેલાં ફળ તેણીને આપવાં.

પેહેલા નવ દહાડા પછી તેણી જો સારી હાલતમાં હોય, તો તેણી જો માગે તે આપવું, પણ ખાટાં ફળ, સરકો, અચાર, અને પાચન નહીં થાય એવો ખોરાક તેણીને ખવાડવો નહીં.

બચાંના જનમ પછીના બીજા દીવસે સુવાવડીને થોડોક કારખોલીક આસીડ ભેજેલાં ગરમ પાણીનો પીચકારો આપવો. તે નજદીક દસ દીવસ સુધી દાહાડામાં બે વાર આપવી. તે વખત પછી પણ પીચકારોથી નીકળતો પદાર્થ વાસ આવતો હોય, તો તે હજી વધારે લાંબો વખત ચાલુ રાખવી. પ્રથમ લોહી, પડું વગેરે નીકળ્યા પછી, દસતાન ત્રણથી ચાર અઠવાડયાં સુધી અને કોઈ વાર તેથી પણ વધારે વખત ચાલુ રહે છે.

પીસાપ્પની સળીનો ઊપયોગ.—પચાંના જનમ પછી ખાર કલાક સુધી સુવાવડીને પીસાપ્પ નહીં થાય તો, સળી (catheter) નો ઊપયોગ કરવો પડે છે. ચોવીસ કલાકમાં બે વાર સળી મુકવી. પણ સળીની મદદ લેવા અગાઉ, માવજત કરનારીએ નીચલો ઉપાય અજમાવી જોવો. તેણીએ એક વાદલાંના કકડાને ગરમ પાણીમાં બોળાને તદ્દન નીચોવી કાઢવો, અને દરદી ખમી શકે તેટલો ગરમ રાખી કુક્ષાવાળા ભાગ ઉપર મેલવો; અથવા એક વાદલાંના કકડાને ઘણાં ગરમ પાણીમાં બોળાને નીચોવયા વગર તે ભાગ ઉપર મુકવું, એવો રીતે કે તેમાંથી ઝરફતું પાણી નાના રેલાની માફક પીસાપ્પની જગા ઉપર થઈ બાહર ધોલાય. આથી ઘણું કરીને સુવાવડી પોતાની મેજે પીસાપ્પ કરવાને શક્તીવાન થશે. જો સળી વાપરવાની અગત હોય, તો તેને વાપરયા પછી દુર્ગંધ કાઢી નાખે એવાં પ્રવાહીમાં રાખવી.

આડો બે ત્રણ દીવસ રહીને પોતાની મેજેજ થાય છે, પણ ઘણું કરીને પચુકડો વગર તે થતો નથી. પચુકડો ત્રણ દાહાડા પછી આપવી, અને જ્યાંસુધી દરદી બીછાનામાં પડી રહે, ત્યાંસુધી આંતરે આંતરે ચાલુ રાખવી. પેટેલા નવ દીવસ સુવાવડીને આડો તથા પીસાપ્પ કરવાને ઊઠવા દેવી નહીં.

થાનની સંભાળ.—થાનને હંમેશાં ગરમ રાખવાની સંભાળ લેવી, અને મુખ્ય કરીને બચાંને ધવાડતી

વેળા તે ઊપર પવન લાગવા દેવો નહી. ધવાડી રેહવા પછી કોઈવાર દુધની ધારા છુટે છે. એવી વેળા કપડાં ખરડાઈ નહી જાય તે માટે તે ઉપર એક કપડાંનો કકડો મુકવો- જ્ઞે ધારા વધારે જ્ઞેરથી છુટતી હોય, તો તે એક ગળા સમાં ઝીલી લેવી.

થાન કોઈ વાર તદ્દન ભરાઈ જઈ કઠણ થાય છે, અને બચાંને જ્ઞેઈએ તે કરતાં તેમાં વધારે દુધ હોવા છતાં તેને ધાવતાં મુશકેલી પડે છે. એવી વેળાએ થાનને ખાલી કરવાં, અને દુધ જમાવ થતું અટકાવવા માટે ધવાડવાનો વખત પાછો થાય તે અગાઉ તે ઊપર પાટો બાંધવો. પાટાનું દબાણ બાંધે બાંધુએ સરખું રાખવાને તેમની વચ્ચેની ખાલી જગા આગળ કપડાનો ડુચો મુકવો અને સઘળાંની ઊપર એક સીધો, પોહોળો પાટો બાંધી લેવો. પણ આ બધી મેહેનત અટકાવવા, છાતી ભરાય તેની અગાઉ પાટો બાંધવો ઠીક પડશે.

થાન ઉપર જમ બને તેમ બોલો ધસારો થાય તેમ સારું. તબીબના હોકમ વગર તેને કદીપણ મસળવાં અથવા ચોળવાં નહી. જ્ઞે માતા બચાંને ધવાડવાને કોઈ પણ કારણથી અશક્ત હોય, તો બચાંના જનમ પછી બીજે દાહાડેથી થાન ઉપર મજબુત પાટો બાંધવો, જેથી દુધ બાહાર આવતું અટકે. પાટો નજદીક એક અઠવાડીયાં સુધી બાંધી રાખવો.

પચાંને ધવાડયા પછી હંમેશાં ધાઈને ઠંડાં પાણીથી ધોવી. ધોઈને સુકવયા પછી તેમાંને ફાટ પડેતો, તેના ઉપર “કોલોડીઅન” (Collodion) અથવા “ કમપાઝિંડ તીકચર આફ પેનઝાઈન ” (Compound Tincture of Benzoin) અથવા જે કોઈ દવા તપ્પીય ફરમાવે તે લગાડવી. જે ધાઈની પેહેલાંથીજ સંભાળ લીધી હોય, તો તેમાં ફાટ અથવા ચીરા પડતા નથી, પણ એકવાર પડ્યા પછી તેને રૂઝ લાવવા મુશકેલ પડે છે. ચીરાને લીધે જે માતાને ધવાડતાં દુઃખ થતું હોય, તો ધાઈ ઉપર રખરખું પડ કરીને ધવાડવું. છાતીમાં જે દુધ ઘણું હોય, તો થાનને ટેકાવ આપવો જોઈય. થાનની નીચેથી લઈ સામેનાં ખભાં ઉપરથી એક પાટો પાંધવાથી, અથવા છાતીની આસપાસ સીધો પોહોળો પાટો પાંધવાથી, આ ટેકાવ આપી શકાશે.

પચાંને પાંચે થાનમાંથી ધવાડવું, કે જ્યાં તેઓ-માં દુધ ભરઈ જવાનો સંભવ રહે નહીં.

સુવાવડીને નહવાડતી વેળા રાખવી જોઈ-તી સંભાળ.—સુવાવડીને નહવાડતો વેળા તેણીનાં આખાં શરીરને એકો વેળા ખોડું મુકીને સાફ કરવું નહીં, પણ થોડો થોડો ભાગ સાફ કરવો. નહવાડયા પછી ઝડપ થી દીલ નુછી નાખવું, અને ઠંડી નહીં લાગે તેટલા માટે સારી પેઢે તુવાલથી મસલવું. વળી નહવાડતી વેળા ઓરડાને તદન હુંફવાળો રાખવો. સાધારણ રીતે આંતરે આંતરે દરદીનું આખું શરીર સાફ કરવું પુરતું છે, પણ

હાથ મોહડું દહાડામાં બે વાર અથવા અગત હોય તો તેથી પણ વધારે વાર ઘોવું, અને પીડુ વગેરે માટે સહવારે અને રાતે કારખોલીક આસીડનો ઊપયોગ કરવો. જ્યાંસુધી સુવાવડી ખોજનામાં પડી રહે, ત્યાંસુધી તેણીનાં આખાં શરીરને જોરથી મસલવાથી તેણીને ઘણો કરાર થાય છે. મુખ્યકરીને સુવાની અગાઉ શરીર મસલવાથી તેણીને સારી ઊંઘ આવશે.

જો સુવાવડી સારી હાલતમાં હોય, તો દસમે દહાડે નજદીક અરધો કલાક સુધી તેણી ઉઠીને બેસે તો અડઅણુ નહીં; અને તે પછી તેણીનાં જોર પ્રમાણે વધારે વખત બેસવા દેવો. પણ સંભાળ રાખવી કે, ખીછાનું પેહેલીજ વાર છોડતાં તેણીને ઠંડી નહીં લાગે. સુવાવડી જો ઘણીજ સારી હાલતમાં હોય, તો બેથી ત્રણ અઠવાડીયાંમાં તેણી પાહાર નીકળી શકે. પણ તે વેળા પણ તેણીને ઠંડો પવન લાગવા દેવો નહીં.

સ્વચ્છ હુવાની આવજનની અગત.—સાધારણ દરદીના ઓરડામાં ઓખો હુવાની આવજનની અગત વીશે આગળ જો સુચના કીધી છે, તે ઊપર માવજત કરનારીએ ધ્યાન આપવું. માતાને તેમજ બચ્ચાને સ્વચ્છ હુવાની અતીષય જરૂર છે, માટે સઘળી ગલીચી, ખરડાઇ ગયલાં કપડાં વગેરે ઓરડામાંથી દુર કરવાં. વળી તરતનાં જનમેલાં બચ્ચાની નાનુક આંખ ઊપર અતીષય રોશની પડતી અટકાવવા ખારી આગળ પરદા ટાંગવા.

**માતાને દુધ નહી આવે તો બચાંને આ-
પવાનો ખોરાક.**—જો માતા બચાંને ધવાડી શકતી નહી
હોય, તો તેને પેહુલે મહીને એક ભાગ ગાયનું દુધ
અને બે ભાગ પાણી અરધી ચમચી ખાંડ નાખીને
પાવું. બચાંને દુધ વગેરે પાવાનાં સઘળાં વાસણો
અતીથય સાફ રાખવામાં માવજત કરનારીએ ખુબ સાહુ-
ચેતી રાખવી. બચાંને દુધ પાવાને સ્પર્શના મહો વાળો
કાચની શીશી દરેક પ્રકારે બંધબેસતી છે. બચાંને
શીશીમાંથી દુધ પાતી વેળા માવજત કરનારીએ શીશી
પકડી રાખવી, અને તે બચાંના મહોમાં રહેલા દધને
બીજી ચીજો ઉપર ધ્યાન આપવું નહી, કારણ કે દુધ
જો વધારે વેહેતું હોય છે, તો બચું ગુંગળાઈ જવાનો
સંભવ રહે છે, અથવા તે બાહાર આવતું અટકતું હોય
છે, તો બચું પુરતો ખોરાક લીધા વગર ઊંઘાઈ જાય છે.
માતાનું પેહુલું દુધ હલકા જોલાપની અસર કરે છે,
તે ઉપર જણાવ્યું છે. બચાંએ તે પીધું નહી હોય, અને
જો જનમયા પછી ક્યારે કલાકમાં તેને ઝાડો થયો નહી
હોય, તો તેને ચમચી (Teaspoonful) ભરીને આલીવ-
નું તેલ અથવા રેવનચીનો શીરો (Aromatic Syrup
of Rhubarb) એક ચમચીના ત્રીજા ભાગ જેટલો
પાવો.

બચાંને થતા પેટમાં દુઃખારો.—બહુજમીથી
થતા પવનને લીધે બચાંને પેટમાં દુઃખે છે. આ દુઃખા-
રો મટાડવાને તેમને થોડીક સુવા અથવા વરીયાલીની ચાહે

પાવી. નાનાં ખચાંનું રહ્યું હંમેશા દુઃખની નીશાની નથી. તે દુઃખ કે ભુખને લીધે રહે છે, તે તેના સાદ ઉપરથી માવજત કરનારીને જણાઈ આવશે.

ખચાંની ઊંધ.—તનદરોસત પાળક પેહેલાં થોડા અડવાડીઆં સુધી ફક્ત ધાવીને ઊંઘાઈ રહે છે. ખચું માને ધાવતું હોય, તો દુધ પીતાં મહોમાં ધાઈ રાખી ઊંઘાઈ જવાની તેને ટેવ પડે છે. આ ટેવ પાડવા દેવી નહી, કારણ તે એકવાર પડ્યાથી ખચું બીજી કોઈ રીતે ઊંઘાશે નહી. ખચું થોડો વખત દુધ પીધા પછી હંમેશાં આ-સાએશ લેવા થોભે છે. પણ તેને થોડોજ વખત એ પ્રમાણે નીંદ લેવા દેવી. ખચાંને પેટ ભરાય ત્યાંસુધી ધવાડ્યા પછી, તેને છોડવી ઝાલીમાં ઊંઘાઈ જવાની ટેવ પાડવી. ખચાંને હાથમાં અથવા ઝાલીમાં હીંચકા ખવાડીને ઊંઘાઈ જવાની ટેવ પાડવી નહીં.

નખળાં પાળકોની માવજત વીશે કેટલીક

સુચના.

દરદીની સાધારણ જતન વેળા માવજત કરનારીને તેની હાલતનું અવલોકન કરવાની ટેવ પડે છે, તે મુખ્ય કરીને નખળાં ખચાંની માવજત વેળા ઉપયોગી થઈ પડે છે. વધારે ઊંમરે પુગેલા દરદીઓ પોતાનાં દરદની નીશાનોઓ પોતે જણાવી શકે છે, તોપણ ખચાંના દરદો વીશે તપ્પીખને વાકેફ કરવાને, માવજત કરનારીનું અવલોકન ઘણું કીમતો થઈ પડે છે.

નખળાં ખચાંની ખીમારીની પેહેલી ની-શાનીઓ.—ખચાં અથવા નાનાં પાળકની તનદરોસતીમાં ખોગાડો થવાની પેહેલી નીશાની, રતે થતી બેકારી અથવા બેચેની છે. તેના ચેહરો તનદરોસતીમાં ઊંઘતી વેળા શાંત અને સ્થીર રહે છે, તે હવે ગજાયલો દીસે છે; સંકોચાયલાં બવાં અને ચેહરા ઊપર વખતે વખત થતી હીલચાલ, બેચેની દેખાડે છે; અને ખચું કળ ન પડતી હોય તેમ એક બાજુએથી બીજી બાજુએ તરફડયા કરે છે, અને કોઈ વેળા દુઃખ થતું હોય તેમ રહે છે; અથવા થોડોક વખત બેચેનીથી ઊંઘાયા પછી એકાએક યુમ પાડીને જાગી ઉઠે છે, અને તેને શાંત કરતાં માવજત કરનારીને અતીથય મુશકેલી પડે છે.

વળી ખચું તનદરોસત હોય છે, ત્યારે આખે વખત હીલચાલ કરયા કરે છે, પણ તનદરોસતીમાં ખોગાડો થતી વેળા વધારે શાંત બને છે, માવજતા કરનારીના ખોળામાં અથવા ઝોલીમાં સુઈ રહેવાનું પસંદ કરે છે, અને રમકડાં જાગેરેથી કાંઈ મજા લેતું નથી.

ખચાંના રડવાના સાદ ઊપરથી ઘણું પારખી શકાય છે. ખચું જ્યારે ભુખ્યું થાય છે, ત્યારે રડવાની અગાઉ ગળામાંથી ઊંડો સાદ કાઢાડયા કરે છે, અને ઠોક એક બાજુએ નાખી દધને, મોહોડાંમાં ધાઈ લેવાની તલબ કરતું હોય તેમ હોઠ હલાવે છે, અને નીષ્ફળ થતાં કળવાધને યુમ પાડે છે. પણ આ ભુખનું રડવું, કોઈ દુઃખ માટેનાં તીક્ષણ અને ઓચીતાં રડવાથી તદ્દન જુદું છે.

બચાંતી બીમારી વેળાની નીશાનીઓ.-

જ્યારે બચાંતે કાંઈ દુઃખ થાય છે, ત્યારે તેના ચેહેરાના અંગો વધતા ઓછા સંકેતો યજાય છે, અને તેના પગો વારંવાર અકેક પછી ઊંચે થઈ પાછા એકાએક સીધા થાય છે, અને એક મીનોટ સુધી તદન તાટ રહે છે. જ્યાં-સુધી દુઃખ ચાલુ રહે છે, ત્યાંસુધી બચાં રડવા કરે છે. કોઈવેળા થોડા વખતને અંતરે દરદનું જોર થાય છે, અને બચાં થોડોક પળ અતીથય રહીને થોડોક વખત ચુપ રહે છે, અને દરદ પાછું ઉભરાઈ આવતાં પાછું એકાએક રડવા માંડે છે.

જ્યારે માવજત કરનારીની ખાતરી થાય કે, બચાંતે કાંઈબી દુઃખ થાય છે, ત્યારે તેણીએ જાણવાને કોશેશ કરવી કે, શરીરનાં કયા ભાગમાં તે થાય છે—પેટ, છાતી કે માથાંમાં.

જો બચાંતે પેટમાં દુઃખતું હોય છે, તો તે ખોતા-તું શરીર મરડે છે, પગને ઊંચા કરે છે, અને મુઠ્ઠી વાળે છે, અને દુખારો ઘાણુંકરીને આંડાની અગાઉ અથવા પછી થાય છે.

ફ્રેક્સાંમાં અથવા હવાની આવજના મારગોપર દાહ બળે છે, ત્યારે બચાં હોંસતી વેળા તથા હોંસવા પછી થોડોક વખત રહે છે. ફ્રેક્સાંને લગતાં પ્લુરીસી (pleurisy) નામનાં દરદમાં, બચાંતે હોંસતી વેળા અથવા તે કાંઈ હોલચાલ કરે છે ત્યારે, સખ્ત દુઃખ થાય છે.

ભેજનાં કોઈ રોગથી બચાંતે માથાંમાં દુઃખ થાય છે, ત્યારે તે એકજ અંચીતી ચીસ પાડે છે.

નાનાં બાળકોને કાનનાં દરદથી પણ વારંવાર સ-
ખ્ત દુઃખ થાય છે, જેથી તેઓ મોટેથી અને લાખો વ-
ખ્ત રડ્યા કરે છે, અને શાંત થતાં નથી.

વળી સાધારણ બેચેનીથી પણ બચાં ખોજવાઈને
બુમ પાડે છે, પણ તેમને પટ્ટાવીને જલદી શાંત કરી
શકાય છે.

મોહોડાંના દેખાવમાં થતા ફેરફારો.—જુદાં
જુદાં દરદોમાં બચાંના મોહોડાંનો દેખાવ લગાર જુદો
જુદો હોય છે. હોજરી અને કોઠાને લગતાં દરદોમાં
બચાંનું મોહોડું (હોઠ તરફનો ભાગ) ફીકું પડે છે અને
તે સંકોચાઈ જાય છે; છાતીનાં દરદોમાં પણ પળ દમ
લેતી વેળા નસકોરાં વારંવાર ફુલાયા કરે છે; ભેજાંનાં દરદોમાં
ચેહરાના ઊપલા ભાગ અને આંખ ઊપર વધારે અસર
થાય છે; પણ શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં સખ્ત દુઃખ
થતી વેળા, ચેહરાના સઘળા ભાગોમાં ખેંચતાણ થાય છે.

**બચાંની સુવાની ઢબ તથા શરીરની બીજી
હીલચાલ.**—કોઈ દુઃખ થતી વેળા બચું કુદરતી રીતે કેવી
હીલચાલ કરે છે, તેની તપાસ રાખવી. તે કોર વાળીને કે
પીઠ ઊપર સુવે છે; પોતાનું માથું ઉચું રાખે છે અથવા
એકજ બાજુએ રાખી મેલે છે; માથાંને એક બાજુથી
બીજી બાજુએ બેચેનીથી ફેરવ્યા કરે છે અથવા
તકીઆમાં ખોસી રાખે છે, તે ઊપર ધ્યાન આપવું. માથું
અથવા કાન દુઃખતી વેળા બચું પોતાનો હાથ માથાં તરફ
લઈ જાય છે, અને દાંત દુઃખતી વેળા મહો આગળ
લઈ જાય છે.

ચામડીના ફેરફારો.—ચામડીની ગરમી ઠંડી અને રંગ, તે સુકી છે કે ભીની, સુવાળી, ખડખડી, કે સુજી આવેલા છે, તે ઉપરથી તનદરોસતી અથવા રોગ શોધી કાઢાડવામાં મદદ મળે છે.

બચાંને ગરમ પાણીથી નહવાડવાના ફાયદા.—જ્યારે બચું ચીરણ ઉ અને બેચેન બને છે, અને તનદરોસતીના બીગાણની પેહલેલી નીશાની દેખાડે છે, ત્યારે તેને તુરતજ ગરમ પાણીમાં નહવાડવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. બચાંનાં શરીરની ગરમી સેહજસાજ પણ કારણથી વધી જવાનો સંભવ રહે છે, અને તેથી તેને તાવ આવીને વખતે તે ધાસતી બરેલો બીમારીનું મુળ થઈ પડે છે. એવું પરીણામ દુર કરવાને ગરમ પાણીએ બચાંને નહવાડવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. ગરમ પાણીએ નાહવાથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે, અને તેથી ચામડીના નાબુક તંતુઓ શાંત થાય છે. વળી ચુકો થયો હોય છે, તો આંકડો આવવી બંધ પડે છે અને બચું શાંત ઊંઘમાં પડે છે, અને ઊંઠ્યા પછી વારંવાર અસુખની સઘળી લાગણી જતી રહે છે. વળી બચાંને સાધારણ રીતે ફોલ્લા, ખુજલી વગેરે દરદો થવાનો સંભવ હોય છે, તે ગરમ પાણીએ નાહવાથી ઘણુંકરીને બાહાર નીકળે છે: ગરમી અને ભીનાસ તેને કુટ્ટી નીકળવાનું કારણ આપે છે.

બચાંને નહવાડવા વીશે સુચના.—બચાંને માફક આવે એવું ગરમ પાણી લેવું, પણ બેથી ત્રણ

મીનીટ રહીને જરા વધારે ગરમ પાણી ઉમેરવું. નહણ-
વવાનો ઓરો ગરમ હોવો જોઈએ અને તેમાં પવનના
અપાટા આવવા દેવા નહી. બચાંને નહવાડતાં પાંચ મી-
નીટ કરતાં વધારે વખત લગાડવો નહી, અને પછી તેને
ગરમ ઢાંપલીમાં વીંટાળી લેવું. થોડી મીનીટ સુધી તેને
ગરમ ઢાંપલીમાં રાખી શરીર પરનો બીનાસ ચુસાવા દેવો,
અને તે પછી તેને ખીજ એક સુકો અને ગરમ ઢાંપ-
લીમાં મુકવું. આથી તેનું શરીર વધારે નુછવાની જરૂર
પડશે નહી. તે પાદ ગરમ અને સુકાં કપડાં પહેરાવવાથી
બાળક સારી રીતે ઊંઘાઈ તાજું થશે.

બચાંને તાવ જોરથી આવતો વેળા તખીબ કોઈ
વાર તેને ઠંડાં પાણીથી નહવાડવા ફરમાવે છે, જેથી શરી-
રની ગરમી થોડી દીગ્રી ઓછી થાય છે. પણ તખીબની
ખાસ રજા વગર બચાંને ઠંડાં પાણીમાં પાંચ મીનીટ
કરતાં વધારે વાર રહેવા દેવું નહી. આ બાબત વીરો માવ-
જત કરનારીએ અતીથય સાહુચેત રહેવું, અને શરી-
રની ગરમી વધારે જાય તો તેને સાધારણ હદ સુધી લા-
વવાની કોશિશ કરવી નહી; કારણ કે કોઈવાર ઠંડાં
પાણીથી નાહી રહ્યા પછી શરીરની ગરમી ઘટવી
ચાલુજ રહેછે, અને જેટલી ગરમીનું પ્રમાણ રહેવું
જોઈએ તે કરતાં જો તે ઓછું થઈ જાય છે, તો તેથી
ઘણું નુકશાન થવાનો ભય રહેછે. તે નુકશાન એ છે કે,
ગરમીનું પ્રમાણ સાધારણ કરતાં ઊંચું હોવા પછી સા-
ધારણ કરતાં નીચું થવાથી તંતુમાળા એટલી નબળી થઈ

જન્ય છે કે, પાછી ગરમી લાવવી અશક્ય થઈ પડે છે. ગરમી ઘટતીજન્ય છે, અને મરણ નોપજે છે.

તાવને લગતી કેટલીક સુચના.—જ્યારે પચાં-
ને તાવ આવે છે, ત્યારે તેને ગરમ પાણીએ નહવાડવાથી
ઘણો કરાર થાય છે. સુમરેતાં પાણીમાં વાદળું ઝોળીને
શરીર ઊપર લગાડવાથી પણ ફાયદો થાય છે, તોપણ પા-
ણીનાં તપ્પમાં આપ્માં શરીરને ઝોળવાથી વધારે ફાયદો
થાય છે. જો પચાંને તાવ આવે દીવસ રહે, તો વખતે
વખત તેને ગરમ પાણીમાં ઝોળવું, અને તેને કપડાં
પેહેરાવવાને બદલે એક નરમ ધાપ્પળીમાં વીંટાળી રાખવું.
પચાં કોઈપણ વેળા કપડાં પેહેરાવતી વેળા ચીરડાઈ જન્ય
છે, અને મુખ્યકરીને જ્યારે તેઓ નખળાં હોય અને
બીમારીથી ચીરડાઈ થાય છે, ત્યારે સામા માણસને કપડાં
પેહેરાવવાની હઠ કરતું જોઈ તેને ઘણો ત્રાસ ઊપજે છે

જ્યારે પચાંને તાવ આવતો હોય અને તેનું
અંગ ગરમ થયું હોય, ત્યારે તેને પાણીની ઘણી તરસ
લાગે છે; અને તે જો પાણી નહીં માઝે છતાં તે ખુશીથી
પીતું હોય, તો માવજત કરનારીએ તે તેને દશથી પંદર
મીનીટે એકેક ચમચી (Teaspoonful) ભર પાવું. વળી
બરફનો કકડો પણ વગર હરકતે આપી શકશે. ઓરડા-
માં હવાને આવજન થવા દેવી, અને તેને ઘણોજ ગરમ
રાખવો નહીં. પચાંને ખોરાક હલકો આપવો, અને
તપ્પીપ્પની રજત વગર કાંઈપણ નક્કર ખોરાક આપવો
નહીં. ખોરાક એકદમ મોટા જથ્થામાં આપવા કરતાં થોડો

થોડો વારંવાર આપવો વધારે સારો છે, કારણકે એ વેળા પાચન શક્તી નબળી પડી ગયલી હોય છે, અને તે ઉપર ઘણું કામ આવી પડવાથી, વારંવાર ધાસતી ભરેલી નીશાનીઓ થવા માંડે છે. આજ્ઞરી બચ્ચાં માટે દુધ કરતાં વધારે સારો ખોરાક બીજો કોઈ નથી, અને તે તે ખુશીથી લે છે, અને તેમને તે જોઈએ એટલો આપવો. કોઈ વેળા બાળક એટલો આતુરતાથી દુધ પીએ છે કે, પીધા પછી તરત ઊલટી કરીને તે કાઢાડો નાખે છે. દુધ આટલી બધી આતુરતાથી લેવાનું કારણ એ છે કે, તે ઘણું તરસ્યું થયું હોય છે. માવજત કરનારીએ એ વેળા તે ઓછા જથ્થામાં અને પાણી સાથે ભેળીને આપવું. જો દુધ લીધા પછી થોડોક વાર રહીને બચ્ચું તે ઊલટી કરીને કાઢાડો નાખે, અને એ રીતે કાઢાડો નાખેલું દુધ જો બંધાઈ ગયલું નહીં હોય, તો બચ્ચાંની પાચન શક્તી ઓછી થયલી સમજવી; કારણ કે હોજરી માહેલો પાચન કરનારો રસ દુધ ઉપર અસર કરી શક્યો હોત, તો તે બંધાઈ દહીં જેવું થઈ જતે. તરસ મટાડવાને વારંવાર બરફના કકડા આપવા ઠીક પડશે.

બચ્ચાંને થતાં ચામડીનાં દરદો-તરેહવાર જાતનાં ચામડીનાં દરદો બચ્ચાં અને નાનાં બાળકો ઉપર હુમલો કરે છે, અને તે માહેલાં કેટલાંક એવાં છે, કે જે લગભગ સઘળાં બચ્ચાંને થાય છે. આ છેલાં દરદો ગોવર્સ (Measles), સકારલેટ નામનો જેરી તાવ, અછબડા, અને ચોક્કસ જાતનો અળાઈ છે. પેહેલાં બે દરદો બચ્ચાં

છે. અને માવજત કરનારીએ સંભાળ રાખવી કે, તે દરદો પચાંને ઉઠે નહી.

ગોવર્ડન—ગોવરાંના હુમલામા, ફેફસાંમાં અને હવાની આવજતના મારગો ઉપર દાહ પળવાનો ભય રહે છે, માટે માવજત કરનારીએ પચાંને ઠંડો હવામાં ખુલાં નહી રાખવાની સંભાળ લેવી, અને મુખ્યકરીને શરીર ઉપર પવનના ઝપાટા આવવા દેવા નહી. ઓરડાની ગરમી ફેરનાઈતિનાં થરમામેટરની નજદીક ૭૦ દોઝી જેટલી રાખવી, અને તેમાં હવાની આવજત સારી હોય તેનો સંભાળ લેવો. હવાની આવજતની ગોઠવણ કરતાં પચાંનાં શરીર ઉપર પવન આવતો અટકાવવા આડા પરદા મુકવા. પચાંને ગરમ કપડાંમાં વીટાળેલું રાખવું, પણ કપડાં તેની ઉપર સીંચીને તેને અકળાવી નાખવો નહી. ગોવર્ડન આવવા પછી પચાંની આંખ વારંવાર નખાળી પડે છે, માટે ઓરડામાં મધ્યમસર રોશની રાખવી. ગોવરાંનો તાવ હોય તયાંસુધી પચાંને દુધ, આરોરૂટ, કાંજ વગેરે હલકો ખોરાક આપવો. ઠંડું પાણી એકીવેળા ઘાણું થોડું આપવું, પણ ગરમ કીધેલો લેમોનેડ, અને અળસી, કેશર વગેરેની ચાહે પાવી. જ્યારે તાવ અને ગોવર્ડન લગભગ દુર થાય, ત્યારે ઉપલા ખોરાક સાથે સેરવો પણ આપવો, અને દુધ સાથનો ચોખાની કાંજ, ભુંજેલો પટેયો અથવા સેપ ફલ વગેરે આપવું. દરદની નીશાનો જ્યારે તદન જતી રહે, ત્યારે હંમેશનો ખોરાક ધીમે ધીમે ચાલુ કરવો. વળી પચું તદન સાફ થયા પછી તેને થોડા દોવસ

તેજ ઓરડામાં રાખવું, અને જો રૂતુ ઠંડી હોય, તો વધારે વખત પસાર થયા અગાઉ પચાને ઘરની બાહાર લઈ જવું નહીં.

સકારલેટ નામનો ઝેરી તાવ.—ઓરડાની ગરમી, હવા, અને ઠંડા પવનના ઝપાટા સામે સંભાળ રાખવા વગેરે જો સુચના ગોવરાંના હુમલા વીશે જાણવી છે, તે આ દરદમાં પણ ધ્યાનમાં રાખવી. જો પચાને તાવ સખત આવતી હોય, તો ઓરડાની ગરમી થોડી દોઝી ઓછી કરવી, પણ સંભાળ રાખવી કે પચાને ઠંડી હવા નહીં લાગે. તાવ જતી રહ્યા પછી જો પચું નબળું અને ફીકું દેખાય, તો ઓરડાની ગરમી ૭૨ દોઝી જેટલી રાખવી. વળી ચોખી હવા ઓરડામાં પુરતી આવવા દેવી, કારણ કે તાવનાં ઝેરથી ઓરડાની હવા ઝેરી થઈ હોય છે, તેને ચોખી હવા વીખેરી નાખે છે. પચાના શરીર ઉપર પવનના ઝપાટા નહીં આવવા દેવા માટે, ખોઈનાની આસપાસ એક આડો પરદો મુકવો અને એકેકની સામે આઘોલી બે બારીઓ અથવા એક બારી અને બારણું હંમેશા ઊંઘાડાં રાખવા, અને હવાની આવજ સંપૂર્ણ રીતે થવા દેવી. પણ પચાનાં શરીરમાં કોઈપણ વેળા, તાવ આવવાને ત્રણ ચાર અઠવાડિયાં થયા પછી પણ, ઠંડીનું લખલખું નહીં ચઢે તેની સંભાળ રાખવી.

ગોવરાંમાં આપવામાં આવતા ખોરાક કરતાં આ દરદમાં લગાર વધારે હોશીયારી લાવનારો આપવો, પણ

શરૂઆતમાં ઘણુંકરીને દુધ અને દુધનાં પકવાનો આપવાં, અને જેમ હાલત સુધરતી જાય, તેમ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. વળી આ ઝેરી તાવ, પછી તે જ્વરમાં આવી હોય કે નહીં તોપણ, તે જતી રહેવા પછી દરદીને ઓછામાં ઓછો એક મહીનો ઘરમાંજ રાખવો, કારણ કે જલંદર નામનો રોગ ઘણુંકરીને સકારલેટ તાવ, અને વીરોષકરીને નરમ સકારલેટ તાવ ગયા પછી, દરદી ઊપર હુમલો કરે છે.

ગોવડું અને સકારલેટ તાવ ઊડતા રોગો હોય છે, માટે પચ્યાંની માવજત કરનારી સીવાય ખીજા કોઈને ઓરડામાં દાખલ કરવું નહીં. વળી યાદ રાખવું કે, વારંવાર દરદીનાં કપડાંની મારફતે આ ઝેર, ખીજાં છોકરાઓ ઓરડામાં દાખલ નહીં થયાં હોય તે છતાં, તેઓને ઊડે છે. માટે આ રોગો અને વીરોષકરીને સકારલેટ તાવ ખીજાઓને નહીં ઊડે, તેની જોટલી સંભાળ રાખ્યે તેટલી થોડી છે.

ગળસુણું નામનું ગળાંમાં થતું દરદ-પણ ઊપલાં દરદો કરતાં વધારે ભયંકર દરદ જે પચાઓમાં થાય છે, તે એક જાતનું ગળસુણું (Diphtheria) છે, જે ગળાંમાં હવાના આવજવ કરવાના મારગમા લાગુ પડે છે. વળી આ ઊડતો રોગ હોવાથી, તે ખીજાઓને ઊડે નહીં, તે માટે ઊપર જણાવેલી સુચના વીરો સાવચેતી રાખવી. આ દરદમાં ગળાં અને નાકમાંથી પડું, રસી વગેરે પાહાર આવે છે, તે ઊડતાં ઝેરી ખીઆથી ભરપુર

હોય છે. આ પડું વગેરે કપડાંના ચીથરાં વડે નુછી નાખી ને તેમને તરતજ પ્યાળી નાખવાં.

આ દરદ સાડું થયા પછી તેનું એક પરીણામ પાછળથી નીપજે છે, અને તે એ છે કે, ગળાંના સનાયુઓમાં લકવો લાગુ પડે છે, અને તેથી ખોરાક ગળવાનાં કામમાં હરકત થાય છે. આ વાત યાદ રાખી ગળસુણામાંથી દરદી સાંજે થયા પછી તેનો ખોરાક ભુકો કરીને અને નાના નવાલામાં આપવો; કારણ કે દરદી સાંજે થવા પછી તેને એકદમ સારી પેઠે ખવાડવા જતાં તે ગુંગળાઈ જાય છે, અને કોઈ વેળા મરણ પાલુ નીપજે છે.

ફેફસાં અને હવાના મારગોને લગતાં દરદો વીશે કેટલીક સુચના—પચાંને પુરતાં કપડાં નહીં પેહેરાવવાથી, તેનો ઓરડો સરદીવાળો રાખવાથી, અથવા નહવાડતી વેળા તેનાં શરીર ઉપર પવન આવવા દીધાથી, ફેફસાં અને ગળાંની નળીઓના લગતાં દરદો નીપજે છે. માવજત કરનારી આ ઊપરથી જ્ઞેશે કે, આ ભયંકર દરદોનું મુળતેણીએથોડો સંભાળ લેવાથી દુર થઈ શકે એમ છે. દરદો થયા પછી સારાં કરવાં એ કરતાં તેને નહીજ થવા દેવાં એ વધારે સાડું છે, એ નીચમ હુંમેશાં ધ્યાનમાં રાખવો. જેઓ પચાંની માવજત કરે છે તેઓ થોડુંજ જાણે છે કે, જે દુઃખો પચાંઓ ખમે છે, તે માટે તેઓ પોતેજ જવાબદાર હોય છે.

પચાંને એકવાર સલેખમ થાય અથવા ઠંડી લાગે તેને નજીવું ગણાવામાં આવે છે, પણ માવજત કરનારીએ

યાદ રાખવું કે, એક વાર ઠંડીની અસર લાગ્યા પછી બીજા વાર તે વધારે સહેલાઈથી થાય છે. ધાવતાં બચાંને માથાંમાં ઠંડી લાગવાથી તેને ધાવવાનાં કામમાં વારંવાર ગંભીર અસર થાય છે, અને ઊંઘમાં પણ તે બેચેન થાય છે. એવી વેળા તેને ગરમ પાણીએ નહવાડવાથી ફાયદો થશે, અને નહવાડ્યા પછી તેને ગરમજ રાખવું, અને તેના નાકમાં બાળતી પોછી વડે તેલના ટીપાં નાખી તેને સુવાળું રાખવું. ઘણાં નાનાં બચાંને સલેપ્પમ અથવા સરદો થઈ હોય, તો તેમને થોડા દીવસ ઘરમાંજ રાખવા અને હવા ઘણી નરમ હોય તોજ બાહર પછી બાહર મોકલવાં. સરદી સાથે કાંઈપણ તાવની નીશાની હોય, તો તેમને ઘરમાંજ રાખવાં. ગરમ પાણીનો અંધોળ, તાવના દરદોનાં સંબંધમાં જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે ખોરાક આપવાની ગોઠવણ, અને ગરમ કપડાં, એ ત્રણ ઊપાયો એવી વેળા લેવાનું ધ્યાન રાખવું.

ઠંડીથી નીપજતાં ગળાંને લગતાં બીજાં દરદો.—ગળસુણા સીવાય ગળાંને લગતાં બીજાં “ક્રુપ” (croup) નામનાં બેદરદો બચાંને થાય છે. એકને ખરૂં ક્રુપનું દરદ કહે છે, તે ઘણું જીપ્પમ ભરેલું છે. બીજાંને ખોટું ક્રુપ કહે છે, તેની નીશાનીઓ પેહેલાંના જેવીજ હોય છે, પણ તે તેટલું ધાસતી ભરેલું હોતું નથી. ખોટું ક્રુપ બચાંને પવનમાં થોડોકવાર પણ ખોલું રાખવાથી ઊભરો આવે છે. ખરાં તેમજ ખોટાં ક્રુપનો હુમલો એટલો અચાનક થાય છે કે, તબીબ

આવવાની અગાડી આસપાસનાઓએ શું કરવું જોઈયે, તે તેઓએ જાણવું ધણું અગત્યું છે. હોંસાનો આવાજ મોઢો અને કુતરાના ભસવા જેવો નીકળે છે, પચાંતો અવાજ ખોખરો અને ધીમો પડી જાય છે, અને દમ મુશકેલીથી અને ઘસરાતો ચાલે છે. પચું ખરેખર ગુંગળાઈ જવાની ધાસતીમાં હોય છે. જો તે બે વરસનું હોય, તો માવજત કરનારીએ તેને એકદમ સીરપ આફ ઇપેકાકુઆનહા (Syrup of Ipecac) નાં ત્રીસથી ત્રીસ ટીપાં આપવાં, અને જો પચાંતે કરાર નહીં થાય તો, દસ મીનીટ રહીને તેટલાંજ પાછાં આપવાં વળી પચાંતે ગરમ પાણીએ નહવાવું, અને રાઈનાં પાણીથી પગ ઝારવા. ઓરડાને ગરમ રાખવો, અને હવાને ભીની રાખવા માટે ચુહલા ઉપર કીટલીમાં પાણી ઉકાળવા મુકવું.

જો પચાંતે આ દરદ થતું હોય, તેને ખોરાક આપવામાં સંભાળ રાખવી. તેને હંમેશાં હલકો અને જલદાં પચી શકે તેવો ખોરાક આપવો અને મુખ્યકરીને સાંજનો ખોરાક ઘણો હલકો રાખવો, અને તેમાં વીરોપકરી પાઉં અને દુધ આપવાં.

ફ્રેફ્રેસાં અથવા હવાની નળીઓને લગતાં સઘળાં દરદોમાં દરદીના ઓરડાની ગરમી ફારેનાઈટની ૭૦ દીગ્રીથી ઓછી રાખવી નહીં, પણ તે સાધારણ રીતે ૭૦ કરતાં વધારે હોવી જોઈયે. દીલમાં હંમેશાં ફ્લાનલ પેહેરાવવું, અને તે ઉપર જરા પણ પવન આવે નહીં તેની સંભાળ

લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવી. એ દરદોમાં તરસ ઘણી લાગે છે, તે મટાડવાને બચાને થોડું થોડું પાણી વારંવાર આપવા કરવું, અને તપ્પીબના ફરમાવવા મુજબ હલકો ખોરાક આપવો. જો બચાને તાવ આવતો હોય, તો તેમને બનતાં સુધી બીછાનામાં સુવાડવાં ઠીક પડશે.

બચાને થતાં હોજરી અને પેટને લગતાં દરદો.—બચાને થતાં હોજરી અને પેટને લગતાં દરદો ઘણાંખરાં ખોરાકમાં બેચાંદાને રાખવાથી નીપજે છે. બચાને બદલજમી થઈ હોય, તે આડાના ફેરફાર ઉપરથી માલમ પડી આવે છે. તનદરોસતોની હાલતમાં આડાનો રંગ પીળો, અને તે એકસરખાં ઘટ્ટ હોય છે. બદલજમી થવાનો પેહેલી નીશાની એ હોય છે કે, આડા સાથે સફેદ ઉપકા પડે છે. આ ઉપકા દુધનો દહીવાળો ભાગ છે, જે જરપત થયો નથી હોતો. આડાનો રંગ એ પછી જલદી લીલો થાય છે અને જો તેનો ઊપાય કીધો નહીં હોય, તો તે પાતળું પાણી જેવાં બને છે, અને ચોવીસ કલાકમાં ચાર, છ અથવા આઠ વાર આવે છે.

આ માહેલી કોઇપણ નીશાની દેખાડી આગે છે કે, હોજરી પચાવી શકે તે કરતાં વધારે ખોરાક બચાને આપાયો છે. જો બદલજમીનું જોર સેહેજસાજ હોય, તો ખોરાકના જથ્થામાં ઘટાડો કરવો, દુધમાં પાણી ભેળવું અને એકી વેળા એછો ખોરાક આપવો, જેથી બચું લે એટલો ખોરાક જરપત કરી શકશે. જો એક ધાવતાં બાળકને

બહુજમી થાય, અને જો તે માતાં દુધ સીવાય બીજા પાણી ખોરાક લેતો હોય, તો તે ખોરાક નહીં આપતાં માત્ર માતાં દુધ ઉપરજ રાખવો. અલબત્તે જો માનું દુધ પુરતું નહીં હોય, તો થોડો બીજા ખોરાક પાણી આપવો. ગરમ રૂતુમાં બચ્ચાંને પરસેવો પડ્યાથી વારંવાર પાણીની સોસ લાગેછે. જો બચ્ચું કાચની શીશીમાંથી દુધ પીતું હોય, તો આ પીડા તેને ખોરાક આપવામાં કાઠિ બેદરકારી વાપરવાથી થાય છે; જેમકે બાટલીને સારીપેઠે સાફ નહીં કરવાથી તેમાંનું દુધ ખાટું થઈ જાયછે, જેથી બચ્ચાંને તરસ લાગે છે.

બચ્ચાંને દાંત કુટતી વેળા તેને હંમેશ કરતાં વધારે હલકો ખોરાક આપવો.

ઘણી સખત ગરમીની રૂતુમાં અતીસારનું ઘણું સાધારણ કારણ વધેલી ગરમી હોયછે. બચ્ચાંની આમલીના નાળુકે તંતુઓ ઉપર ગરમી અસર કરીને તેમને થાકવી નાપે છે. આ અસર શરીરના બીજા ભાગોના તંતુઓ ઉપર થાય છે, શરીરને પુષ્ટી આપવાનું કામ હીલું પડી જાય છે, અને પાચન કરવાની શક્તિ ઓછી થાય છે. આ અસર દુર કરવાને શરીરને પાણીથી ભરેલાં વાદલાં વડે, દીવસે કેટલોક વાર થોડો થોડો વખત સાફ કીધાથી ઘણાજ ફાયદો થાય છે, કારણ કે તે થાકી ગયલાં શરીરને નવી ગતી આપે છે. આ રીતનો અંધોળ જો દીવસમાં એકથી વધારે વાર કરવો હોય, તો દરેક વેળા ઘણો થોડો વખત લેવો

વધારે મોટી ઊંચાઈનાં પાણકોને અતીસાર થતી વેળા, ખોરાકમાં એકદમ સુધારો કરવો. ગોસત અને તરકારી મુદલ આપવી નહીં; પણ સગીચી સાદો અને ઘણીજ સેહેલાઈથી જરૂર પડે તો શકે એવો ખોરાક આપવો. દુધ ગરમ કરીને આપવું, અથવા આરોગ્ય, ચોખ્ખા ના આટા, અથવા સાધારણ ઘઉંના આટાની દુધ સાથેનો કાંચ કરી આપવી. નરમ સેરવો આપવો પણ રૂજો આપવાં નહીં.

જે બચ્ચાંને અતીસાર થતો હોય, તેમને સારી હવામાં ફરવા જવા દેવામાં હરકત નથી. ઘણાં નાનાં પાણકોને સરેસતા પ્રમાણે કસરત કરાવવી, પણ વધારે મોટી ઊંચાઈનાં બચ્ચાંને વધારે શાંત રાખવાં. વળી તેમને ઘટતાં કપડાં પહેરાવવાની પણ સંભાળ લેવી. ગરમ રૂતુમાં પણ ઝીણી અને નરમ ફૂલાનલ કોઈ પણ રીતે કંટાળો ઉપજાવનાર થઈ પડશે નહીં.

હોજરી અને કોઠાનાં વધારે સખત દરદોમાં તખ્તો-બ ઘણું કરીને વધારે ચોકસાઈથી જુકમો આપે છે, તે પ્રમાણે માવજત કરનારીએ ચાલવાને સંભાળ રાખવી. આસાએશ અને શાંતપણું બચ્ચાંને એ દરદોમાં સરવેથી વધારે અગતનાં છે. તેને બીધાનામાં રાખવો; બેસવાની ઢબ કરતાં સુવાની ઢબમાં તેને રાખવો બેહતર છે. દરદીને કોઈપણ રીતે કંટાળો આપવો અથવા ચીહ્નવવો નહીં. વળી તેના શરીરમાં હુંફ રહે તેની ઘણી સંભાળ રાખવી. તેના હાથ, પગ, નાક વગેરે ઠંડાં હોય, તો

શરીરને ગરમ ઢાળ્યલીઓમાં વીટાળવું; પગ પર સેક કરવો અને પેટ ઉપર ગરમ ફ્લાનલનો સેક કરવો. પાણી તરસ મટે તેટલું આપવામાં હરકત નથી, પણ એકી વેળા મોટા જથ્થામાં આપવું નહીં. જેમ બચું સાનું થતું જાય, તેમ ખોરાક ધીમે ધીમે વધારવો.

કબજિઆત.—બચાંને સાધારણ રીતે કબજિઆત થતી નથી, તોપણ તે કોઈ કોઈ વેળા માલમ પડે છે. પણ ખોરાક લેવા ઉપર વધારે ધ્યાન આપવાથી તે સાધારણ રીતે દુર થાય છે. ધાવતાં બચાંને કબજિઆત થઈ હોય, તો માતાએ હલકો જીલ્લાપ લાગે એવો ખોરાક લેવો, અથવા તેથી ફાયદો નહીં થાય, તો બચાંને “ઓટ”ના આટાની ઘણીજ પાતળી કાંજ ગાળીને આપવી.

વધારે ઉમરે પુગેલા બાળકોને જો કબજિઆત થઈ હોય, તો તેમને સહવારે “ઓટ”ના આટાની કાંજ આપવી, અને ઘણું પકાવેલો ખોરાક આપવો નહીં. વળી તેમને ખોલી હવામાં ફરવા હરવા દેવાં. જો ઝાડો લાવવાની અગત હોય, તો જોલાપની દવા આપવા કરતાં સફરા વાટે પચુકડો આપવી વધારે સારી છે, કારણ કે જોલાપની દવા ઝાડો લાવે છે ખરી, પણ તેની અસર પાછળથી કબજિઆત પાછી લાવવાની થાય છે. તોપણ રેવંચીનો શીરો એવી અસર કરતો નથી, અને તેટલામાટે બીજા જીલ્લાપ કરતાં તે વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

જ્ઞાનતંતુને લગતાં દરદો.—જ્ઞાનતંતુનાં કોઇ પણ દરદમાં શરીરની ઈદ્રીઓ ઉપર ઘણી ઝડપથી અસર થાય છે. કોઈવાર તે એટલી બધી થાય છે કે, એકાએક હીલચાલ કરવાથી બચાંને આંકડી થઈ આવે છે. ભેજાંને લગતાં દરદોમાં જોવા અને સાંભળવાની ઈદ્રીઓ ઉપર ઘણી જલદી અસર થાય છે. એવાં દરદોમાં તેટલા માટે, ઓરડામાં શાંતી કરવી અને તેમાં થોડો ઉજાસ આવવા દેવો. બચાંને જેમ બને તેમ હીલચાલ કરાવવી નહીં, અને અગત પડે તોજ ઘણી સંભાળથી તેમ કરાવવું. બચાંની આગળ ઝડપથી અથવા અચાનક ચાલી આવીને તેને બડકાવવું નહીં, અને ઓરડામાં મોટેથી વાત કરવી નહીં. જે ચીજથી બચાંને અડચણ થતી દેખાતી હોય, તે ઓરડામાંથી દુર કરવી. બચાંને હંમેશા સાફ રાખવું, પણ વાદલાં વડે શરીર સાફ કરતી વેળા થોડો થોડોજ ભાગ એકી વેળા ખોલો કરી સાફ કરવો, અને નરમ કપડાંએ સુકવી નાખવો, અને જેમ બને તેમ બચાંને કંટાળતું અટકાવવું.

બચાંને આંકડી આવવાનું દરદ.—પાચન શક્તીના બીગાડાથી તેમજ બીજાં કારણોને લીધે કેટલાંક બચાંને આંકડી આવે છે. દાંત કુટવા માંડે છે, તયારે આંકડી સાધારણ રીતે થાય છે. આંકડી આવવાની અગાઉ હોઠ અને આંખનાં પોપચાં પોતાની મેજે હીલવા માંડે છે; તે પછી આંખો એકી ટગરે કોઇ ચીજ સામે જોયા કરે છે, અને શરીર તાટ થઈ જાય છે; દમ નીચમ વગર ચાલે છે અને વારંવાર થોડોક પણ બંધ પડે છે, અને એહેરો તથા

શરીરનો રંગ કાળો અને આસમાની થઇ જાય છે. આ પછી હાથ પગની ખેંચતાણ શુર થાય છે. ઘાણું કરીને પગ નહીં પણ હાથ ઝડપથી હીલચાલ કરે છે, અને કોઇ વેળા મોહોડાંના સનાયુઓમાં પણ આંકડો થાય છે.

આંકડોના હુમલાની પેહેલી નીશાની દેખાતાંજ, માવજત કરનારીએ પચાંના કપડાં સઘળાં અથવા થોડાં કહાડી નાખીને, તેને ગરમ પાણીના તપ્પ અથવા વાસણમાં ખેસાડવું, અને તેનાં માથાં ઉપર ઠંડુ પાણી લગાડવું. આંકડો જો દશથી પંદર મીનીટ ચાલુ રહે, તો તેટલો વખત પચાંને વાસણમાંજ રાખવું, અને અગત પડે તો વધારે ગરમ પાણી ઊમેરીને પાણીની ગરમી ફારેનાઈટનાં થર્મોમેટરની ૯૮ દીગ્રી જેટલી રાખવી. વાસણમાંથી પચાંને બહાર કાઢાડ્યા પછી તેને થોડીક વાર એક ગરમ કપડાંમાં વીંટાળી રાખવું, પણ જો આંકડો ફરીથી થાય તો અગાઉની માફક તેને પાછું પાણીમાં ખેસાડવું.

બીજી જાતની આંકડો શરીરના જુદા જુદા સનાયુઓમાં લાગુ પડે છે. તેનું કારણ તંતુમાળાની સંધીતો ઘણી નાજુક અને જલદી દુખ આપે એવો થઇ પડવાનું હોય છે. પચાંને થતી આ જાતની આંકડોનું જોર ઘાણું કરીને થાક અથવા નાજુક લાગણીથી, અને આસપાસનાં એની નજર પચાં ઉપર છે એવું જોઈને વધે છે; માટે, પચાંની માવજત કરતો વેળા તેને ઉસકેરાવાનું અથવા ગભરાવાનું કારણ આપવું નહીં. વળી દરદીને બીજાં છોકરાં સાથે રમવા દેવો નહીં. તેને ખુશ અને આનંદી રાખવો

અને ખોલી હવામાં રમવા દેવો, પણ તે થાકી જાય એટલી કસરત તેની પાસ કરાવવી નહીં.

બચાંઓને થતું લકવાનું દરદ.—લકવો જ્ઞાન તંતુઓનું એક દરદ છે, અને તે કોઈ વેળા નાના બચાંઓમાં દેખાવ દે છે. જે બચાંઓ ઊપર આ દરદનો હુમલો થયો હોય, તેમની માવજત કરનારીએ અતીથય સંભાળ રાખવી, અને ખોલી હવામાં ફેરવી તથા કસરત કરાવી ને તેમની તનદરોસતી જળવવાની કોશેશ કરવી. તેમને ખોલી હવામાં ઘણો વખત રાખવાં, અને રહી ગયલા ભાગને હંમેશાં સારી પેઠે મસલવો, જેથી તે ભાગનું લોહી ફરતું થઈ તેને સજીવન રાખશે અને ખરી જતુ અટકી વશે. રહી ગયલા અવયવની ગરમી શરીરના બીજા ભાગોના ગરમી કરતાં ઓછી હોય છે, તેટલામાટે તેને વધારે ગરમ કપડાં વડે ઢાંકવો.

અપુરણ ખોરાકથી નીપજતાં દરદો.—બચાણમાં બચાંને પુરતો અને જોઈએ તેવો ખોરાક નહીં મળવાથી, અને ખરાબ હવા અથવા પાણી અને ગલીચ જગાની અસરથી તેઓ નબળાં અને કાયલી બને છે. વળી સ્ત્રીઓ શકતી ઊપરાંત વારંવાર હુમેલદાર થયાથી પણ તેમનાં બચાં નબળાં નીવડે છે. નબળાઈની અસર બચાંની ઊપર તેના જનમ અગાઉ થાય છે, કારણ કે માતા નબળી હોવાથી બચાંનું પોષણ થતું નથી; અને બચુ જનમયા પછી માતાનું દુધ પુષ્ટી વગરનું અને થોડું હોવાથી બચુ નબળુ અને કાયલી રહે છે. આ

દરદમાં પચ્યાનાં હાડકાં પરાપર ખીલતાં નથી. હાડકાંને મુખ્ય જોર આપનારો ભાગ જે ચુનાનાં તત્વો છે, તે તેમાં ઓછા જથ્થામાં હોય છે, અને તેથી સખ્ત અને ખીલેલાં થવાનો વખત વહી ગયા પછી લાપ્તા વખત સુધી તે નરમ અને સોહેલાઈથી વળી જાય તેવાં રહે છે. આ દરદવાળાં પચ્યાં અસુરેથી ચાલવા શીખે છે. તેમને વેહેલાં ચાલવાની ફરજ પણ પાડવી નહીં; કારણ કે તેમનાં શરીરનાં હાડકાં નરમ હોવાથી તે શરીરના ભાર તળે સોહેલાઈથી દબાઈ જાય છે, અને તેથી તેમના પગો વળીને પચ્યું પેંગું થઈ જાય છે. વળી શરીરના ખીજા ભાગો ખેડોળ થઈ જતા અટકાવવા માટે, નીચલી સુચના માવજત કરનારીએ ધ્યાનમાં રાખવી. પચ્યાને એકી વેળા લાંબો વખત ખેસાડી રાખવું નહીં. તેને સખ્ત અને સુવાળાં ગોદણ ઊપર સુવાડવું અને ડોક ઘણી ઊંચી રાખવી નહીં. તેને પુરતાં ગરમ કપડાં પહેરાવવાં, અને ખોલી હવા અને તડકામાં લાંબો વખત સુધી રાખવું. વળી તેને દરરોજ નહવાડવો અને નહવાડતી વેળા તેનું શરીર સારી પેઠે ચોળવું. તેને તેની ઊંચી પ્રમાણે પુઠોકારક ખોરાક, જેવોકે પુશકળ દુધ, અને જે દાંત કુટયા નહીં હોય તે, થોડોક સેરવો આપવો; અને દાંત આવયા પછી રાંધેલું કુમલું ગોસત પણ આપવું. ખોરાકમાં ઘણું કરીને ગોસત આપવું. તરકારી થોડી આપવી, અને પટેટા ખીલકુલ આપવા નહીં.

પચાંમાં થતું ખહીતું દરદ--પચાંને થતી નપળાઈ ખીજી રીતે પણ જણાઈ આવે છે. પચાંનાં માં આપને ખહીનો રોગ થયા હોય છે, તો તેમનાં પાળ-કો નાનપણથીજ નાબુક હોય છે. આવાં છોકરાંનો માવજત કરનારીએ ઘણીજ જતન કરવી, અને ખહીના ભયંકર રોગને ઊભરી આવતો અટકાવવો. સારો ખોરાક અને કપડાં, ચોખી હવા અને કસરતની એવાં પચાંને ઘણી જરૂર છે, અને મુખ્યકરીને પચાંની છાતીના અ-વ્યવો, જે પુરતી રીતે ખીલેલા નથી હોતા, તેમને ખી-લવવા સાડું પચાંને કસરતશાળામાં મોકલી ઘટતી રીતની નીચમસર કસરત કરાવવી. વળી પચાંને થતાં સાધારણ દરદો, જેવાંકે ગોવડું, ઠોસો, વગેરે, તે ખહીવાળાં પચાં-ઓને નહીં થાય તેની સંભાળ જોઈ લેવાય એટલી થોડી છે.

પચાંની તનદરોસતી જળવવાને લગતી કેટલીક સાધારણ સુચના.

ખોરાક--પચાંના દાંત કુટે તેની અગાઉ માનાં દુધના ખોરાક સીવાય ખીજા કોઈ ખોરાકનો તેને અગત નથી. પણ જો માનું દુધ પચાંને પુરતું નહીં થાય, તો ચમચા વડે અથવા કાચની શીશીમાં તેને ગાયનું દુધ પાવું. પચાંને ધવાડવાનું એકદમ મુકી દેવું નહીં, અને પચું પચાવી શકે તેવોજ ખોરાક તેને આપવાની અતી-

યથ સંભાળ રાખવી. ધાવણ છોડાવવું હોય, તો પેટેલાં દોવસે ધવાડવાનું બંધ કરવું, પણ સાંજ પછી એકવાર અને એકવાર મોડી રાતે તેને ધવાડવાનું ચાલુ રાખવું. સહવારે બચાંને કાંઈ અથવા પાણી સાથે ભેળેલું દુધ, આરોગ્યની કાંઈ, ચોખ્ખાની કાંઈ વગેરે આપવું. પણ આ ચીજો બચાંના કોઠાની હાલત નેઈ અથવા તેને પસંદ પડે તેમ આપવી. જો બચાંને કબજિયાત થઈ હોય, તો “ઝોટ”ના આટાની કાંઈ ઠીક પડશે; પણ પેટ આવતાં હોય, તો ચોખ્ખાની કાંઈ આપવી. ગાયનું દુધ અને સાથે પાછું પણ આપવું. તોપણ દોહોડ વરસની ઉંમર સુધી બચાંને મુખ્યકરીને દુધનો ખોરાક આપવો, અને બચપણની આખી મુદતમાં પણ ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ દુધનોજ રાખવો.

સાધારણ રીતે બચાંને પારથી પંદર મહીના પછી માનું દુધ છોડાવવું. તેટલા વખતમાં હોજરીને બીજો ખોરાક પાચન કરવાની ટેવ પડેલી હોય છે, અને તેથી ધાવણ મુકાવયાથી તેને કાંઈ હરકત થશે નહીં. એક વરસની અંદરનાં બચાંને ગરમ રૂતુમાં ફક્ત ધાવણ પરજ રાખવું પસંદ કરવા નેગ છે; અને મુખ્યકરીને બચું જો શહેરમાં વસતું હોય, તો એવી વેળા તેના ખોરાકમાં કાંઈપણ ફેરફાર કરવો જોઈએ નહીં.

જો બચાંને ખોરાક ચાવી શકાય તેટલા દાંત આવયા હોય, તો દહાડામાં એકવાર ઘણોજ પારીક કીધેલો કુમળાં ગોસતનો ખીમો આપવો, અને દાંત આવવાની આગમજ પણ ગોસતનો થોડોક સેરવો આપવામાં અડચણ નથી.

નાનાં બાળકોનો ખોરાક હમેશાં સાદો રાખવો, અને કાંઈપણ જાતનો મસાલાદાર અથવા લેહે-જાતદાર ખોરાક આપવો નહીં. ચાહે અથવા કાફી પણ આપવી નહીં. ખાંડ અથવા સાકર નુકશાનકારક નથી, પણ તે થોડા જથ્થામાં આપવી, કારણ કે તે ઘણી ખાવાયી ભુખ ઓછી થાય છે. મીઠું બચાંને ખોરાક સાથે આપવું ખરેખર અગત્યનું છે. રોજ મીઠાં સાથે ભેજેલું પાણી બચાં વારંવાર ખુશીથી પીએ છે, અને જો તેઓ નાનુંક હોય છે, તો તેથી તેમની ભુખ વધે છે.

બચાંને નીચમીત વખતેજ ખોરાક આપવો, અને ખાવાના વખતની વચે કાંઈપણ ચીજ આપવી નહીં; પણ આટલું યાદ રાખવું કે, ઉમરે પુગેલાં માણસો કરતાં બચાંને દીવસમાં વધારે વખત ખોરાક આપવો. રાતનો ખોરાક પાંઉ અને દુધ, અને એવોજ બીજો હલકો રાખવો.

હવા—બચાંને પુષકળ ઓખી હવાની અગત છે. તેમના સુવાના ઓરડામાં પુરતી હવાની આવજાનો ગોઠવણ રાખવો. બચું એક મહીનાનું થાય, ત્યારે તેને દર-રોજ ખોલી હવામાં મોકલવું. જો હવા ઘણી ઠંડી હોય, તો તેને ઘણીવાર બાહાર રાખવું નહીં, કારણ કે પુરતાં ગરમ કપડાં પહેર્યા હોય તે છતાં બચાંને ઠંડીની અસર ઘણી જલદી થાય છે; પણ જો હવા ખુશાનુમા અને ગરમ હોય, તો વધારે લાંબો વખત તેને બાહાર ફેરવવું. બચાં રમત ગમત કરી શકે તેટલાં મોટાં થાય, ત્યારે તેમને લગભગ આખો દીવસ, જો હવા ખુશાનુમા હોય તો,

પાહાર રમવા દેવાં; અને ઠંડીની રૂતુમાં પણ તેમને આખો દીવસ ઘરમાં ગોંધી રાખવાં નહીં.

કસરત—બચાને જો તક આપી હોય, તો પોતે-જ કસરત કરવા માંડશે, અને તેટલામાટે તેમને એવાં કપડાં પેહેરાવવાં નહીં, કે જેથી તેમને છુટથી કસરત કરવામાં હરકત થાય. વળી યાદ રાખવું કે, જેટલો છોકરાને તેટલોજ છોકરીઓને કસરતની અગત છે.

કપડાં—બચાને કેવાં કપડાં પેહેરાવવાં, તે વીશે લંબાણથી લખવાની અગત નથી. તેમને કપડાં એવા પેહેરાવવાં કે જેથી તેમને છુટથી ફરવા હરવામાં અડચણ નહીં થાય, અને તે ગરમ અને ઠંડી રૂતુને અનુસરતાં હોય.

અંધાળ.—બચાને દરરોજ સહવારે ઠંડાં પાણીએ નહવાડવાથી, તેને પાહારની અસરો જલદી થશે નહીં, અને સેહજ પણ પવનથી જેમ કોઈ બચાને ઠંડી લાગી આવે છે, તેમ થશે નહીં. બચાને પેહેલા ગરમ પાણીએ નહવાડવું જોઈએ, પણ પાણી ધીમે ધીમે ઝોઘું ગરમ લેતા જવું. અઢાર મહીના અથવા બે વરસનું થતાં બચાને ઠંડું પાણી પુરાકારક લાગે છે. બચાને નહવાડતાં બેથી ત્રણ મીનીટ કરતાં વધારે વાર લગાડવી નહીં, અને નહવાડી રહ્યા પછી ગરમી આવે તેમ શરીર સારી પેઠે મસલીને નુછી નાખવું. પછી જેમ બને તેમ જલદી કપડાં પેહેરાવી દેવાં.

ઝિંઘ.—બચાને ઝાલીમાં સુવાડતી વેળા પેહેલેથી-જ હોચકા ખાવાની ટેવ પાડવી નહીં, કારણ કે તેથી તેને ખરાબ ટેવ પડી જાય છે, અને હોચકા વગર

તે ઉંઘાઈ જતું નથી. જો બચું નાનુક અથવા કાચલી હોય છે, તો તેને માવજત કરનારીના હાથમાં અથવા ખોળામાં ઉંઘાઈ જવાનો ટેવ પડે છે. જો બચું ખરેખર આજ્ઞારી હોય, તો તેવી રીતે તેને ઊંઘાવા દેવું; પણ જો તે નાનુક હોય, તો તેને ગમત આપવા ઘરમાં બધેબધે ફેરવવું. તનદરોસત બાળકો કરતાં એવાં બાળકોને પેહેલાંથીજ સારી ટેવ પાડવી ઘણી અગતની છે. નાનુક બચાંને ખોળામાં અથવા હાથમાં હોચકા ખવાડીને સુવાડવું જોકે ખરાં હેતુથી કરવામાં આવે છે, તોપણ તે ખોટું હેતુ છે, કારણકે તેથી તેની ઊંઘ એટલી સજગરૂ થવાનો સંભવ રહે છે કે, તેને હાથમાંથી ઝાલીમાં મુકતાં વાર અથવા સામા માણસનાં શરીરની હુંફ નહીં જણાતાં તે જાગી ઉઠે છે. સારી ટેવવાળાં બચાંને ઊંઘથી જેટલી શાંતી મળે છે, તેટલી એવી ટેવવાળાં બાળકોને મળતી નથી, અને તેનું પરીણામ એ નીપજે છે કે, બચું ચીરડાઉં અને પાછું થઈ જાય છે. વળી બચાંને ખરાબ ટેવ પડી હોય છે, તો તે એકાએક નોકળી જતી નથી. એકસ વખતે તેને ખીંછાનામાં મુકવું, અને રહે તેની દરકાર કરવી નહીં; અને થોડા દીવસમાં તે પોતેજ ખીંછાનામાં મુકતાં રડયા વગર ઊંઘાઈ જશે.

નાનાં બાળકોને પુષ્કળ ઊંઘની બહુ અગત છે. દસ વરસની અંદરનાં બાળકોને રાતના આઠ વાગાની અગાઉ સુવાડવાં જોઈએ. બચાંને સુવાડવાની અગાઉ કોઈપણ રીતે ખીંજવાં નહીં.

